Слишком полезно не бывает!

Блюда из пароварки

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Всем известно, что блюда из пароварки очень полезны. Они хорошо усваиваются и малокалорийны. Еда на пару полезна для людей, страдающих различными заболеваниями…

В пароварке можно приготовить множество различных блюд, которые будут не только полезными, но и невероятно вкусными. Наша книга поможет вам в этом убедиться. В ней вы найдете большое количество оригинальных и неожиданных рецептов и будете приятно удивлены простотой их исполнения.

- Владимир Петров
  - Введение. Чудесная сила пара
  - Глава 1. Блюда из пароварки на каждый день
    - Завтраки
      - Каши
        -
        - Рис со специями
        - Каша из ячменных хлопьев с сухофруктами
        - Тыквенная каша
        - Рисовый торт
        - Молочная рисовая каша
        - Гречневая каша с топленым маслом
        - Каша перловая
        - Каша гороховая с морковью
        - Шарики из манной крупы
        - Рис с помидорами
        - Жур по-деревенски из геркулесовых хлопьев
        - Гречка с овощами
        - Котлеты из манной крупы
        - Каша пшенная со шкварками
        - Пшенная каша с тыквой
        - Чечевичная каша с луком
      - Омлеты
        -
        - Омлет с колбасой
        - Омлет по-французски
        - Омлет с крекерами
        - Омлет с грибами
        - Омлет с говяжьим фаршем
        - Омлет сливочный

- Омлет с овощами
- Омлет из крапивы
- Кабачки в омлете

- Блюда из творога
  -
  - Творожный пудинг с рисом и вареньем
  - Творожные батончики по-белорусски
  - Лепешки из творога
  - Творожные шарики с изюмом
  - Сырники с манной крупой
  - Суфле творожное
  - Галушки творожные
- Начинки для бутербродов
  -
  - Морковно-творожная
  - Сливочно-куриная
  - Имитация красной икры
  - Сырно-чесночная
  - Мясная
  - Селедочная

- Обеды
  - Супы и борщи
    -
    - Бульон куриный классический
    - Русская похлебка с перловой крупой
    - Рассольник русский с гусиными потрохами
    - Красный фасолевый суп
    - Суп овощной
    - Суп-пюре гороховый
    - Суп-пюре из курицы
    - Летний суп из щавеля
    - Сырный суп-пюре
    - Суп-лапша из говядины
    - Бульон с клецками
    - Грибной суп
    - Суп молочный с вермишелью
    - Сливочный суп с огурцами и шпикачками
    - Борщ из квашеной капусты с грибами
    - Томатный суп с фрикадельками
    - Луковый суп
    - Суп-пюре из речной рыбы

- Свекольный борщ
- Тыквенный суп с корицей
- Суп из овсяных хлопьев

- Вторые блюда
  - Рыбные котлеты с макаронами
  - Почки в сметане
  - Котлеты куриные с овощами
  - Куриные шейки с рисом
  - Булочки с сосисками и сыром
  - Баранина с сыром
  - Фасоль стручковая с помидорами
  - Курица с перловой крупой
  - Картофель с ветчиной
  - Молодой картофель с тмином
  - Морской язык в горчичном соусе
  - Картофельные лепешки
  - Караси в омлете
  - Филе цыпленка в вине
  - Курица с капустой
  - Паровой цыпленок табака
  - Бешбармак по-татарски
  - Ленивые голубцы
  - Картофель в бульоне
  - Рулет рыбный
  - Колбаски в остром соусе
  - Рыба паровая классическая
  - Рулет из печени
  - Котлетки из баранины с рисом
  - Мозги паровые со специями
  - Тефтели классические с картофелем
- Салаты
  -
  - Салат-коктейль из креветок
  - Салат картофельный с сельдью
  - Салат из курицы с виноградом
  - Салат из индейки со сливками
  - Салат грибной с курицей
  - Салат-закуска из баклажан с грибами
  - Салат из куриных желудков
  - Горячий салат из фасоли
  - Салат из свекольной ботвы с орехами и аджикой
  - Салат свекольный со сметаной
  - Тыквенный салат

- Фруктовые закуски
  -
  - Персиковый самбук
  - Тосты с грушами и персиками
  - Крокеты фруктовые
  - Яблочный пудинг с орехами
  - Апельсины в портвейне
  - Банановый хлеб
  - Чернослив со сливками
- Ужины
  - Макароны
    -
    - Лапшевник по-русски
    - Макароны с грибами
    - Рожки с зеленым горошком
    - Спагетти с лечо
    - Цветные ракушки
    - Макароны, фаршированные зеленью
    - Вермишель с сыром
    - Вермишель с яйцами
    - Макароны-перья с куриным филе
  - Запеканки
    -
    - Из картофеля с грибами
    - Из макарон с колбасой
    - Греческая запеканка из картофеля с брынзой и сливками
    - Из цветной капусты с ветчиной и фиолетовым луком
    - Из спаржи
    - Из свеклы и картофеля
    - Из макарон с мясом
    - Из капусты с сухарями
    - Из картофеля с паприкой
    - Из творога с изюмом
    - Из моркови, риса и яблок
    - Рыбная запеканка
    - Из творога с морковью
    - Из баклажан с перцами и помидорами
  - Блюда из овощей
    -
    - Икра из баклажан по-домашнему
    - Лук с копченой грудинкой

- Болгарский перец с сырной начинкой
- Овощные рулеты
- Фаршированные маринованные перцы
- Закуска из жареных овощей с брынзой
- Картофель с сыром
- Капуста с яблоками
- Фаршированные помидоры по-армянски
- Баклажаны с ореховой подливкой
- Кабачок в томате
- Помидоры с яйцом
- Молодой картофель с розмарином
- Паштет классический из говяжьей печени
- Паштет из куриной печени с фруктовым соусом
- Домашний паштет из шпрот
- Паштет из свинины с черносливом
- Паштет из говядины в пиве
- Рыбно-мясной паштет
- Паштет с опятами
- Паштет из куриной печени с шампанским
- Паштет с копченым салом

- Пельмени, манты, вареники, клецки
  -
  - Ленивые вареники
  - Пельмени из говядины со свеклой
  - Вареники с картофелем
  - Вареники с творогом
  - Манты с картофелем
  - Ушки по-башкирски
  - Манты классические
  - Пельмени гусиные с яблоками
  - Хинкали
  - Клецки с брынзой
  - Галушки со сметаной
  - Вареники с вишней

○ Глава 2. Праздничные блюда из пароварки
- Мясные деликатесы
  - Индейка в беконе
  - Рулет из телятины с чечевицей

- Барашек в конвертиках
- Свинина по-русски
- Свинина с ананасами
- Кролик в красном вине
- Утиная печень с ягодами и виноградом
- Сердце по-семейному
- Рулет из свиной печени
- Говядина с пряниками
- Утка с репой и капустой в горшочке
- Курица с грибами
- Жаркое из свинины
- Ножки индейки в белом вине
- Цыплята в горшочках
- Рулет из телячьей грудинки
- Шницель говяжий
- Телятина с клюквой
- Окорок в вишневом соусе
- Рулеты из свинины с оливками
- Рулет из баранины
- Кебабы с кефирным соусом
- Курица фаршированная
- Печень с картофелем
- Кролик с овощами
- Телятина с краснокочанной капустой

- Рыбные фантазии
  - Минтай по-восточному
  - Форель с грибным соусом
  - Палтус с грибами
  - Хек под томатным маринадом
  - Щука с хреном
  - Филе сома с корицей
  - Лосось с болгарским перцем
  - Камбала в сметане
  - Карп в сметане
  - Осетр под овощным соусом
  - Лосось с кориандром
  - Окунь под горчичным соусом
  - Котлеты из лосося
  - Копченая скумбрия с овощами
  - Уха по-казачьи
  - Бигос из судака по-польски
  - Фаршированная щука
  - Шарики из форели
  - Лосось с картофелем

- Треска в сметане
- Судак с яблоками

- Ассорти из морепродуктов
  - Фаршированные кальмары
  - Салат из курицы с кальмарами
  - Запеканка с кальмарами
  - Креветки с маслинами
  - Салат из морепродуктов
  - Котлеты из морепродуктов
  - Салат из брокколи с мидиями
  - Суп с морепродуктами
  - Крабовые шарики
  - Кальмары с брусникой
  - Котлеты из кальмаров
  - Раковые шейки с морской капустой
  - Мидии с оливками
  - Болгарский перец с крабовыми палочками
  - Крабовые палочки с овощами
- Овощная мозаика
  - Кабачковая икра с изюмом
  - Овощной плов
  - Помидоры, фаршированные овощами
  - Моцарелла с помидорами
  - Цимес из моркови с черносливом
  - Репа с растительным маслом
  - Овощная радуга
  - Картофельные котлеты с черносливом
  - Медальоны из овощей
  - Репа, фаршированная рисом
  - Кугель из картофеля
- Грибная сказка
  -
  - Шампиньоны с яйцами
  - Солянка грибная
  - Крокеты из грибов с макаронами
  - Галки картофельные с грибами
  - Грибное рагу в вине
  - Грибная закуска
  - Опята с сельдереем
  - Маслята с овощным соусом
  - Вешенки под маринадом
  - Белые грузди по-суздальски
  - Шампиньоны в мясном бульоне
  - Маслята с рисом

- Загадочные соусы
  - Закат над степью
  - Тайна леса
  - Луковая симфония
  - Аромат Франции
  - Сливовый оттенок
  - Белые ночи
  - Утренняя свежесть
  - Оригинальный
  - Сладкая жизнь
- Сладкий калейдоскоп
  - Торт из зефира с черносливом
  - Творог с шоколадом
  - Бисквиты с персиками
  - Цитрусовый бисквит
  - Ягодный торт
  - Чизкейк из сдобного печенья с шоколадно-творожной начинкой
  - Медовый напиток
  - Мандарины в сиропе
  - Яблочный джем
  - Восточная сладость гозинах
  - Горячий шоколад
  - Монастырский пирог
  - Чизкейк с имбирем
  - Мазурок лимонный

○ Глава 3. Блюда из пароварки для всей семьи
- Блюда из фарша
  - Цветной бульон с фрикадельками
  - Тефтели из сазана
  - Биточки классические с зеленью
  - Долма в виноградных листьях
  - Куриные фрикадельки в сливочном соусе
  - Котлеты из курицы с мандаринами
  - Котлеты из печени «Медвежонок»
  - Котлеты паровые
  - Зразы из индейки
  - Трубочки из говядины с сыром
  - «Птичьи гнезда» из телятины
  - Мясные шарики
  - Суфле куриное
  - Куриные палочки
  - Рыбные котлеты с грибами
  - Куриные зразы с омлетом

- Пюре из говядины с рисом
- Мясной батон
- Кнели из говядины
- Котлеты куриные с орехами
- Биточки донские
- Рулет с черносливом

- Овощные блюда
  - Котлеты из фасоли с овощами
  - Морковный пудинг с яблоками
  - Капустные котлеты
  - Помидоры с сыром
  - Суфле картофельное
  - Свекла с творогом и сухофруктами
  - Паштет капустный
  - Шары морковные
  - Цветная капуста в сметане
  - Кабачки с яйцом
- Паровые сладости
  - Халвайтер
  - Смородиновый мусс
  - Бананы в шоколаде
  - Яблочный мармелад
  - Нуга шоколадная
  - Фруктовый щербет
  - Сладкие яичные клецки
  - Рисовое суфле
  - Малиновые пирожные
  - Халва ореховая
  - Приложения

Владимир Петров
БЛЮДА ИЗ ПАРОВАРКИ

Введение. Чудесная сила пара

Древние греки хорошо знали, что вещество может находиться в трех состояниях: твердом, жидком и газообразном, т. е. быть льдом, водой или паром. В пар вещество превращается при его нагревании до определенной, часто очень высокой температуры. В чем же сила пара? Почему именно на основе пара были созданы наземные и водные транспортные средства, появился двигатель?

Сила пара в удивительных способностях всех газообразных состояний вещества: пар может сжиматься и неограниченно расширяться; легко занимает весь предоставленный ему объем; пар легко становится основой самых разных по назначению и применению двигателей. Вспомним историю. В 1698 г. англичанин Томас Севери впервые использовал силу пара в технике: он изобрел насос, который действовал от пара и поднимал воду на значительную высоту. Петр I установил один из таких насосов в Петербурге для подачи воды в фонтан Летнего Сада.

В 1763 г. русский изобретатель П. Ползунов создал первый в мире паровой двигатель. В 1780-х гг. паровой двигатель был усовершенствован и введен в технику английским механиком Дж. Уаттом.

Началась паровая эра: паровым мотором снабжали паровозы и пароходы; с помощью пара запускали двигатели промышленных станков и большие воздушные шары с пассажирами на борту. В 1869 г. французскими механиками Пьером и Эрнестом Мишо был создан первый в мире мотоцикл с маленьким паровым двигателем.

Но сила пара имеет и другое немаловажное для человечества значение: лечебное. Русская парная — это не просто баня, в которой можно помыться. Пар оказывает уникальное очищающее действие как на кожу человека, так и на весь его организм. Пребывание в парной расслабляет мускулатуру, устраняет мышечное утомление, возвращает энергию и буквально обновляет работу организма.

С помощью пара в медицине обрабатывают инструменты, удаляя с их поверхности вредные микробы, паровыми ингаляциями лечат многие заболевания дыхательных путей.

И наконец с помощью пара можно быстро и вкусно приготовить блюдо из абсолютно любых продуктов. Полученные блюда отличаются легкостью в приготовлении, красивым видом и несомненной полезностью для человека любого возраста. И мясо, и рыба, и овощи, приготовленные на пару, сохраняют все

природные полезные качества, не имеют ни капли лишнего жира и легки в усвоении. При варке на пару максимально сохраняются экстрактивные вещества, минеральные соли, витамины.

Современные электрические пароварки удобны для использования, так как имеют 3 отделения и соответственно в них можно одновременно приготовить сразу несколько блюд: кашу или макароны на нижнем поддоне, мясо или рыбу на средней решетке, а овощи или фруктовый мусс — на верхней решетке. Пароварка позволяет фантазировать и экспериментировать, что, несомненно, понравится как опытным, так и молодым хозяйкам.

Следует обратить особое внимание, что в книге указывается время приготовления блюда в пароварке. Все подготовительные работы надо высчитывать отдельно.

Пожелаем нам всем приятного аппетита!

Глава 1. Блюда из пароварки на каждый день

Завтраки

Каши

Приготовленные на пару каши по вкусу напоминают знаменитые традиционные блюда из русской печи. Горячий пар позволяет крупам развариться, но не превращаться в клейкую массу. В пароварке легко можно приготовить различные каши на воде, молоке, мясных бульонах, с добавлением фруктов или овощей. На пару готовят крупяные пудинги с добавлением яиц и масла, а также протертые каши для диетического и детского питания.

Рис со специями

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 2 стакана длиннозерного риса, 1 ст. ложка растительного масла, 1 стакан воды, 3–4 веточки кинзы, 0,5 ч. ложки шафрана, щепотка красного молотого перца, соль по вкусу.

Способ приготовления:
Рис промыть и переложить в емкость. Добавить перец, шафран и измельченную кинзу, смешанную с солью. Вылить кипяток, сверху добавить растительное масло и, не перемешивая, поставить емкость на нижний поддон пароварки.

Каша из ячменных хлопьев с сухофруктами

Время приготовления 30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 стакан готовых ячменных хлопьев, 0,5 стакана измельченных сухофруктов, 1 яблоко, 2 ст. ложки меда, соль по вкусу.

Способ приготовления:
Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать кусочками, сухофрукты промыть водой, добавить все к хлопьям, положить туда мед, посолить, выложить в емкость и поставить на нижнюю решетку пароварки.

Тыквенная каша

Время приготовления 35 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 кг тыквы, 0,5 стакана пшенной крупы, 0,5 стакана молока, 3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления:
Мякоть тыквы нарезать кубиками, добавить промытое пшено, немного посолить, перемешать и выложить в емкость. Сверху разложить кубики сливочного масла, добавить мед и горячее молоко. Поставить емкость на нижний поддон пароварки.

Рисовый торт

Время приготовления 25 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 стакан круглозерного риса, 2 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана сахарной пудры, 4 яйца, цедра 1 лимона, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки тертого молочного шоколада, щепотка ванили, соль.

Способ приготовления:
Рис промыть, залить молоком, добавить соль, сварить кашу на нижней решетке пароварки и остудить. Сливочное масло взбить с сахарной пудрой и желтками. Переложить сливочную смесь в кашу, добавить измельченную цедру и взбитые белки. В емкость для пароварки, посыпанную сухарями, выложить получившуюся массу, сверху разложить дольки шоколада. Поставить емкость на нижнюю решетку пароварки на 5-6 мин. Готовый торт посыпать сахарной пудрой, смешанной с ванилином.

Молочная рисовая каша

Время приготовления 30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 стакан круглозерного риса, 1 стакан молока, 1 стакан воды, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ч. ложки сахара,

соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, переложить в емкость, посолить и поставить на нижний поддон пароварки на 20 мин. Вынуть емкость, добавить горячее молоко, поставить еще в пароварку на 10 мин. В готовую кашу выложить сливочное масло и сахар, перемешать.

Гречневая каша с топленым маслом

Время приготовления 50 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 стакана гречневой крупы, 3 ст. ложки топленого масла, 1 стакан молока, 0,5 стакана воды, соль.

Способ приготовления:

Гречневую крупу перебрать, промыть, переложить в емкость, добавить соль, топленое масло, кипящую воду. Поставить емкость на нижний поддон пароварки на 30 мин. Вынуть, добавить горячее молоко, поставить еще на 20 мин.

Каша перловая

Время приготовления 50 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 стакан перловой крупы, 2 головки репчатого лука, 2,5 стакана воды, 4 ст. ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Крупу промыть, залить холодной водой и оставить на 20 мин. Очистить и нарезать кубиками лук, обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Крупу слить, выложить в емкость и залить 1 стаканом кипятка. Поставить емкость на нижний поддон пароварки на 30 мин. Емкость вынуть, добавить еще 0,5 стакана горячей воды и обжаренный в масле лук, перемешать, сверху разложить кубики масла и поставить в пароварку еще на 20 мин.

Каша гороховая с морковью

Время приготовления 40 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 стакан половинок гороха, 2 моркови, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана воды, соль.

Способ приготовления:

Горох замочить на ночь, морковь очистить, вымыть и нарезать тонкими кружками. Залить горох горячей водой, положить кружки моркови, посолить, перемешать, выложить в емкость и поставить на нижний поддон пароварки. В готовую кашу добавить сливочное масло.

Шарики из манной крупы

Время приготовления 30 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 1,5 стакана манной крупы, 4 ст. ложки муки, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Манную крупу сбрызнуть подсоленной водой и тщательно вымешать круговыми движениями пальцев, постоянно посыпая мукой. Получившееся тесто снова сбрызнуть подсоленной водой, добавить оливковое масло, размять тесто и слепить шарики диаметром 4–5 мм. Обвалять шарики в муке, выложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки. Готовые шарики полить сливочным маслом.

Рис с помидорами

Время приготовления 40 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 1,5 стакана круглозерного риса, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 10 помидоров черри, 1,5 стакана томатного сока, 1 стакан куриного бульона, 2 ст. ложки растительного масла, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, воду слить. Лук и чеснок измельчить и обжарить на сковороде в течение 2 мин на растительном масле. Выложить на сковороду рис и обжаривать 4–5 мин, посолить, поперчить, снять с огня. Переложить смесь в емкость, залить

горячим бульоном и теплым томатным соком, аккуратно перемешать. Поставить емкость на нижний поддон пароварки. Подавать рис с помидорами черри.

Жур по-деревенски из геркулесовых хлопьев

Время приготовления 15 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 1 стакан геркулесовых хлопьев, 2 головки репчатого лука, 4 клубня картофеля, 2 стакана воды, 150 г шпика, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления:
Геркулесовые хлопья замочить в холодной воде на сутки. Картофель очистить, вымыть, отварить, натереть на мелкой терке. Шпик и лук нарезать кубиками и обжарить на растительном масле. Замоченный геркулес откинуть на дуршлаг, переложить в емкость, добавить соль, тертый картофель, обжаренный шпик с луком, перемешать и поставить на нижний поддон пароварки.

Гречка с овощами

Время приготовления 40 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 стакан гречневой крупы, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 1 небольшой вилок цветной капусты, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления:
Гречневую крупу промыть, залить кипятком и поставить на нижний поддон пароварки на 30 мин. Лук и морковь очистить, вымыть и нарезать кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия, обдать кипятком. Обжарить овощи на растительном масле до золотистого цвета. Готовую кашу вынуть, выложить сверху обжаренные овощи, посолить, аккуратно перемешать. Поставить емкость еще на 10 мин на среднюю решетку пароварки.

Котлеты из манной крупы

Время приготовления 25 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 стакан манной крупы, 4 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана молока, 2 ст. ложки панировочных сухарей, соль.

Для соуса: 0,5 стакана сметаны, 5–6 веточек зелени петрушки, 5–6 веточек зелени укропа.

Способ приготовления:

Манную крупу залить горячим молоком, тщательно перемешать, посолить, переложить в емкость и поставить на нижний поддон пароварки на 25 мин. Готовую кашу вынуть из пароварки, добавить кубики вареных яиц, перемешать. Мокрыми руками из теплой смеси сформовать котлетки, обвалять в панировочных сухарях и 3–4 мин обжаривать на сливочном масле.

Соус: смешать сметану с измельченной зеленью.

Каша пшенная со шкварками

Время приготовления 1 ч

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 стакан пшенной крупы, 2 головки репчатого лука, 1 стакан мясного бульона, 1 стакан воды, 200 г или свиного сала, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Крупу промыть, залить водой, посолить и поставить в емкости на нижний поддон пароварки на 30 мин. В это время обжарить кубики сала вместе с измельченным луком. Вынуть емкость с кашей из пароварки, выложить шкварки, осторожно перемешать, добавить горячий бульон и поставить в пароварку еще на 30 мин. Готовую кашу укутать, выдержать в тепле 20–30 мин. Подавать на стол, поливая растопленным сливочным маслом.

Пшенная каша с тыквой

Время приготовления 50 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 стакан пшенной крупы, 200 г мякоти тыквы, 100 г изюма, 2 стакана молока, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки

сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Пшено промыть и выложить в емкость. Спелую тыкву нарезать небольшими кубиками, залить горячим молоком, посолить, добавить сахар, промытый изюм и выложить к пшенной крупе. Все перемешать, поставить на нижний поддон пароварки. Готовую кашу подавать с растопленным сливочным маслом.

Чечевичная каша с луком

Время приготовления 40 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 стакан чечевицы, 4 головки репчатого лука, 4 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана кефира, 1 пучок зелени укропа, 2 стакана кипятка, соль.

Способ приготовления:

Чечевицу промыть и залить холодной водой на 1 ч. В это время лук очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. С чечевицы слить холодную воду, переложить ее в емкость, добавить обжаренный лук, посолить, залить кипятком и поставить на нижний поддон пароварки.

Кефирный соус: смешать кефир с измельченной зеленью укропа.

Готовую кашу подавать с кефирным соусом.

Омлеты

Слово «омлет» по признанию большинства исследователей означает «жизнь». Во многих странах мира без омлета не обходится ни один завтрак, а в американском штате Луизиана ежегодно в первую субботу ноября отмечается День гигантского омлета. Во французских ресторанах можно насчитать не менее 60 вариантов приготовления омлета. Считается, что большим любителем этого блюда был Наполеон Бонапарт. Омлеты можно жарить, запекать и готовить на пару, добавлять в них овощи и мясо, грибы и сосиски, сыр и зелень. Одно из основных правил приготовления омлета — тщательно взбить яйца.

Омлет с колбасой

Время приготовления 15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 150 г вареной колбасы, 4 яйца, 4 ст. ложки молока, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Колбасу нарезать соломкой и слегка обжарить на сливочном масле. Яйца взбить с молоком, добавить просеянную муку, перемешать, посолить. Выложить колбасу в емкость, залить омлетной смесью и поставить емкость на нижний поддон пароварки.

Омлет по-французски

Время приготовления 15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 яйца, 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка муки, 4–5 веточек укропа, соль.

Способ приготовления:

Яйца вылить в миску, добавить майонез и муку, посолить и как следует взбить вилкой или венчиком. Вылить смесь в емкость, поставить на нижний поддон пароварки. Готовый омлет украсить зеленью.

Омлет с крекерами

Время приготовления 15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 яйца, 4 ст. ложки молока, 100 г крекеров с луком, 2 ст. ложки растительного масла, 4–5 веточек зелени укропа.

Способ приготовления:

Крекеры обжаривать на растительном масле 5–6 мин и выложить в емкость. Яйца взбить с молоком и залить этой смесью крекеры. Поставить емкость на нижний поддон пароварки. Готовый омлет посыпать измельченной зеленью укропа.

Омлет с грибами

Время приготовления 30 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 100 г свежих шампиньонов или вешенок, 4 яйца, 4 ст. ложки молока, 1 ст. ложки муки, 1 ч. ложка смеси перцев, соль.

Способ приготовления:

Грибы вымыть, нарезать мелкими кубиками и выложить в емкость. Яйца взбить с молоком и мукой, посолить. Вылить смесь на грибы, добавить перец, поставить емкость на нижний поддон пароварки.

Омлет с говяжьим фаршем

Время приготовления 20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,2 кг говяжьего фарша, 4 яйца, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 пучок зеленого лука, щепотка красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Фарш смешать с измельченным луком и обжарить 5 мин на растительном масле. Яйца взбить с солью, добавить томатную пасту, перемешать. Обжаренный фарш выложить в емкость, залить яично-томатной массой и поставить на нижний поддон пароварки. Готовый омлет густо посыпать измельченным зеленым луком.

Омлет сливочный

Время приготовления 20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 яйца, 0,5 стакана жирных сливок, 4 ст. ложки панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления:

Яйца взбить со сливками, посолить, выложить в емкость, сверху посыпать панировочными сухарями, слегка перемешать. Емкость поставить на нижний поддон пароварки.

Омлет с овощами

Время приготовления 20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 4 яйца, 0,5 стакана сметаны, 2 помидора, 2 сладких болгарских перца, 2 ст. ложки зеленого горошка, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:
Помидоры и перец нарезать кубиками и слегка обжарить на сливочном масле вместе с зеленым горошком. Яйца взбить со сметаной, посолить. Овощи выложить в емкость, залить омлетной смесью и поставить на нижний поддон пароварки.

Омлет из крапивы

Время приготовления 15 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 300 г молодой крапивы, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, по 3–4 веточки зелени петрушки и укропа, 0,5 ч. ложки карри, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления:
Крапиву вымыть, ошпарить кипятком, мелко нарезать. Лук очистить и нарезать кубиками. Обжаривать на растительном масле 3–4 мин и выложить в емкость. Яйца взбить с солью и карри, залить этой смесью лук и крапиву. Поставить на нижний поддон пароварки. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

Кабачки в омлете

Время приготовления 15 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 молодой кабачок, 2 помидора, 4 яйца, 0,5 стакана молока, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления:
Кабачок и помидоры вымыть, кабачок очистить и нарезать

кружками, помидоры нарезать тонкими ломтиками. Обжаривать овощи 2–3 мин на растительном масле и переложить в емкость. Яйца взбить с молоком, посолить, добавить панировочные сухари и все перемешать. Перелить смесь в емкость и поставить ее на нижний поддон пароварки.

Блюда из творога

Творог — продукт полезный и при умелом приготовлении очень вкусный. По своей природе творог — это концентрат молочного белка, который оказывает незаменимое защитное воздействие на наш организм. Ученые считают, что творог обязан своему

появлению на свет простой случайности: однажды кто-то попробовал плотную массу, оставшуюся после стекания сыворотки от скисшего молока. Эта масса оказалась достаточно вкусной и со временем вошла в рацион многих народов мира. На пару из творога можно приготовить как горячие, так и холодные блюда. Во время тепловой паровой обработки творог практически не теряет своих полезных свойств, но приобретает новый богатый вкус благодаря различным добавкам: фруктам, зелени, цукатам, ванилину, яйцам, сахару и сметане. Чаще всего на пару готовят творожные пудинги, запеканки, ленивые вареники.

Творожный пудинг с рисом и вареньем

Время приготовления 25 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 0,5 кг творога, 0,5 стакана риса, 0,5 стакана малинового или клубничного варенья с целыми ягодами, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть и отварить до полуготовности, немного посолить, смешать с творогом, перемешать. Выложить смесь в емкость, добавить варенье, перемешать. Поставить емкость на нижний поддон пароварки.

Подавать на стол на красивом блюде, украсив ягодами из варенья.

Творожные батончики по-белорусски

Время приготовления 20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг творога, 4 ст. ложки муки, 2 яйца, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сахара, 0,5 ч. ложки соды, 2 ст. ложки сахарной пудры, соль.

Способ приготовления:

Муку просеять и добавить к творогу, тщательно растереть. Выложить в массу яйца, сахар, сметану, соль и соду, перемешать. Раскатать на посыпанном мукой столе пласт толщиной 1 сми нарезать его ровными полосками длиной 8—10 см и шириной 2–3 см. В емкость налить 1 стакан кипятка и опустить туда творожные батончики и поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол, посыпав сахарной пудрой.

Лепешки из творога

Время приготовления 15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг творога, 2 желтка, 4 ст. ложки картофельного крахмала, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка муки, щепотка корицы, соль.

Способ приготовления:

Творог растереть с желтками, добавить крахмал, посолить и перемешать. Разделочную доску посыпать мукой, выложить творожное тесто и раскатать его тонким пластом. Вырезать из теста кружки, выложить на сковороду и обжарить на сливочном масле по 3 мин с каждой стороны. Переложить лепешки в емкость, посыпать корицей, смешанной с сахаром и поставить на среднюю решетку пароварки.

Творожные шарики с изюмом

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг сухого творога, 0,3 стакана изюма без косточек, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки муки, 100 г сметаны.

Способ приготовления:

Творог смешать с сырым яйцом, мукой и сахаром, затем добавить промытый и подсушенный на салфетке изюм. Тесто тщательно перемешать и мокрыми руками сформовать небольшие шарики. Выложить шарики в емкость для пароварки и поставить ее на верхнюю решетку.

Подавать на стол со сметаной.

Сырники с манной крупой

Время приготовления 40 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг творога, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки манной крупы, 1 ст. ложка сливок, 2 ст. ложки муки, 0,5 стакана сметаны, соль.

Способ приготовления:

Творог растереть вместе с сахаром, яйцами, сливками и манной крупой, посолить и перемешать. Из массы мокрыми руками сформовать небольшие лепешки, обвалять в муке, выложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать со сметаной.

Суфле творожное

Время приготовления 25 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 200 г творога, 1 ч. ложка муки, 3 ч. ложки сахарной пудры, 4 ст. ложки сливок, 1 яичный белок.

Способ приготовления:

Творог смешать с мукой, добавить 1 ч. ложку сахарной пудры и тщательно растереть. Выложить в емкость, сверху положить взбитый с остальной сахарной пудрой и сливками белок. Поставить на верхнюю решетку пароварки.

Галушки творожные

Время приготовления 20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг творога, 4 яичных белка, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки муки, 0,5 стакана молока, соль.

Способ приготовления:

Творог растереть с сахаром, сливочным маслом и солью. Белки взбить и ввести в творожную смесь, добавить муку, все еще раз перемешать. Приготовить полужидкое тесто, добавляя в смесь понемногу молока. В емкость налить кипящей воды и быстро чайной ложкой выложить в воду галушки. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол со сметаной.

Начинки для бутербродов

Бутерброды — прекрасное блюдо для быстрых завтраков и для перекусов во время насыщенного трудового дня. Можно приготовить бутерброды открытые и закрытые (сандвичи), поджаренные гренки и маленькие тартинки с горячим гарниром. В настоящее время очень популярно готовить для банкетов и шведских столов особые корзиночки и наполнять их мясной, рыбной, сырной, фруктовой или овощной начинкой. Корзиночки, волованы или тарталетки, можно выпекать самим с помощью специальных формочек, а можно приобрести в супермаркете.

Для начинок к бутербродам подойдут абсолютно любые продукты и огромное количество их сочетаний. На пару можно приготовить как самые простые, так и изысканные начинки для горячих и холодных бутербродов и волованов. Компоненты начинок при готовке на пару становятся однородной массой, соединяют свои вкусы и ароматы, давая неограниченные возможности для фантазии.

Морковно-творожная

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 2 моркови, 0,4 кг творога, 2 ст. ложки меда, 4 ст. ложки сметаны, 1 батон белого хлеба.

Способ приготовления:

Морковь натереть на мелкой терке, смешать с творогом, добавить мед и сметану. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки. Готовую смесь намазать на тонкие ломтики белого

поджаренного хлеба.

Сливочно-куриная

Время приготовления 15 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,3 кг куриного белого мяса, 1 буханка белого хлеба,3 ст. ложки сливочного масла, 100 г сыра, 0,5 стакана куриного бульона, 5–6 веточек зелени укропа, соль.

Способ приготовления:
Мясо отваривать в подсоленной воде 10 мин, измельчить в блендере вместе с укропом. Сыр натереть на терке, добавить к куриному мясу, все перемешать. Выложить смесь в емкость, добавить кусочки сливочного масла, перемешать и поставить на среднюю решетку пароварки.
Подавать с белым хлебом.

Имитация красной икры

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 малосоленая сельдь, 1 плавленый сырок, 2 вареные моркови, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 зубчика чеснока, 1 батон белого хлеба.

Способ приготовления:
Из сельди приготовить филе, морковь и чеснок очистить, все мелко нарезать и выложить в емкость. Сверху разложить кусочки плавленого сырка и кубики сливочного масла. Поставить на среднюю решетку пароварки. Готовую смесь тщательно перемешать и подавать к столу с кусочками белого хлеба, тонко намазанными маслом.

Сырно-чесночная

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 2 плавленых сырка, 2 зубчика чеснока, 2 сваренных вкрутую яйца, зелень укропа по вкусу.

Для тостов: 1 батон белого хлеба, 2 ст. ложки растительного масла.

Способ приготовления:

Сырки и яйца натереть на крупной терке. Чеснок измельчить и добавить к сырной смеси, все перемешать, переложить в емкость и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Батон тонко нарезать и обжарить на растительном масле. На кусочки поджаренного батона намазать горячую смесь и украсить зеленью укропа.

Мясная

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 200 г свиного фарша, 1 буханка ржаного хлеба, 1 ст. ложка сметаны, 4 пера зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, щепотка паприки, соль.

Способ приготовления:

Фарш слегка обжарить на растительном масле, добавить сметану, посолить, смешать с паприкой, выложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки. Готовую смесь намазать на ломтики ржаного хлеба и посыпать измельченным зеленым луком.

Селедочная

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 малосоленая сельдь, 200 г сливочного масла, 1 ст. ложка горчицы, 1 вареное яйцо, 1 буханка ржаного хлеба.

Способ приготовления:

Сельдь очистить от кожи и костей, нарезать на небольшие филейные кусочки.

Поместить кусочки в блендер или пропустить через мясорубку. Добавить к сельди рубленое вареное яйцо и сливочное масло, снова взбить блендером или вручную вилкой. Полученную смесь заправить горчицей, выложить в емкость и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Подавать на стол с ломтиками ржаного хлеба.

Обеды

Супы и борщи

Супы и борщи — традиционное первое обеденное блюдо во многих кухнях мира. В жидких горячих блюдах содержатся в растворенном виде вещества, необходимые для секреции пищеварительных желез, поэтому суп или борщ подготавливает пищеварительную систему человека к усвоению более тяжелой пищи — вторых и третьих блюд.

На пару можно приготовить супы-пюре, заправочные супы, борщи на овощном или мясном бульоне. Заправку в паровые супы можно заранее обжаривать отдельно, а можно опускать непосредственно в бульон перед началом варки.

Бульон куриный классический

Время приготовления 55 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 тушки курицы, 2 моркови, 2 сваренных вкрутую яйца, по 3 веточки зелени петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления:
Курицу вымыть, разрезать на 4 части, положить в емкость. Добавить нарезанную кружками морковь, посолить и поставить на среднюю решетку пароварки. В готовый бульон добавить мелко нарезанную зелень, в каждую тарелку положить по кусочку курицы и половинке разрезанного вдоль яйца.

Русская похлебка с перловой крупой

Время приготовления 35 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 стакана перловой крупы, 2 клубня картофеля, 200 г капусты белокочанной, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 пучок укропа, 1,5 стакана воды, соль.

Способ приготовления:
Перловую крупу промыть и замочить в холодной воде. В это время нашинковать капусту, очистить и нарезать кубиками

морковь и картофель, лук измельчить. Выложить перловую крупу в емкость, добавить овощи, залить горячей водой, посолить и поставить на нижний поддон пароварки. В готовую похлебку добавить измельченный укроп.

Рассольник русский с гусиными потрохами

Время приготовления 40 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 1 кг гусиных потрохов, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 2 соленых огурца, 2 клубня картофеля, 2 ст. ложки перловой крупы, 1 стакан огуречного рассола, 2 лавровых листа, 100 г сметаны.

Способ приготовления:
Картофель, морковь и лук очистить, вымыть и нарезать небольшими кубиками, огурец — тонкими ломтиками. Потроха тщательно вымыть и мелко нарезать, довести на огне до кипения и снять пену. Выложить потроха в емкость, добавить подготовленные овощи. Положить лавровый лист, залить все бульоном и огуречным рассолом, поставить на среднюю решетку пароварки.
Подавать на стол со сметаной.

Красный фасолевый суп

Время приготовления 40 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 0,5 кг мякоти телятины, 5 средних клубней картофеля, 1 головка репчатого лука, 1,5 стакана красной фасоли, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, 1 ст. ложка томатной пасты.

Способ приготовления:
Фасоль предварительно замочить на 2–3 ч. Телятину нарезать небольшими порционными кусками и сложить в емкость. Сверху выложить кубики картофеля, целую луковицу и фасоль, добавить томатную пасту, посолить, поставить на среднюю решетку в пароварку. В готовый суп добавить красный перец.

Суп овощной

Время приготовления 35 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 средних клубня картофеля, 100 г капусты белокочанной, 100 г капусты цветной, 4 ст. ложки зеленого консервированного горошка, 1 болгарский перец, 1 помидор, 5–6 веточек петрушки, 3–4 веточки укропа, вода, сметана, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Все овощи нарезать небольшими кусочками, капусту белокочанную тонко нашинковать, а цветную разобрать на соцветия и положить в емкость. Посолить, залить кипящей водой и поставить на среднюю решетку пароварки. В готовый суп добавить зеленый горошек и измельченную зелень. Можно подавать на стол со сметаной.

Суп-пюре гороховый

Время приготовления 40 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 0,5 кг отварной свинины с косточкой, 200 г копченой свиной грудинки, 4 стакана свиного бульона, 1 стакан половинок гороха, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 2 клубня картофеля, 200 г мелких ржаных сухариков, соль.

Способ приготовления:

Свинину мелко нарезать и вместе с косточкой положить в емкость. Выложить туда нарезанную кубиками копченую грудинку, замоченный горох, нарезанные кубиками морковь и картофель, целую луковицу. Залить бульоном, посолить, накрыть крышкой и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Подавать на стол с сухариками.

Суп-пюре из курицы

Время приготовления 30 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 1 курица, 1 вилок цветной капусты, 6 сваренных желтков, 0,5 стакана сливок, 1 стакан сухариков из белого хлеба, соль.

Способ приготовления:

Курицу отварить до полуготовности, разрезать на 6 порционных частей и сложить в емкость. Желтки размять вилкой. Добавить к курице разобранную на соцветия капусту, желтки, сливки и соль. Залить бульоном, поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол с сухариками.

Летний суп из щавеля

Время приготовления 35 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 2 пучка свежего щавеля, 4 средних клубня картофеля, 3 сваренных вкрутую яйца, 100 г сметаны, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления:

В емкость с холодной водой сложить нарезанный щавель и кубики картофеля.

Поставить емкость на среднюю решетку в пароварку на 25 мин. Вынуть емкость, добавить измельченную зелень, посолить, поставить в пароварку еще на 10 мин.

При подаче на стол в каждую тарелку положить половинку вареного яйца и ложку сметаны.

Сырный суп-пюре

Время приготовления 40 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 400 г плавленого сыра, 2 головки репчатого лука, 3 клубня картофеля, 1 корень петрушки, соль.

Для гренок: 4 ломтика белого хлеба для тостов, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления:

Картофель и лук очистить, вымыть и мелко нарезать; корень петрушки нарезать мелкими кубиками. Переложить овощи в емкость, залить кипящей водой и поставить на среднюю решетку пароварки на 20 мин. Вынуть емкость, добавить натертый крупно сыр, посолить и поставить в пароварку еще на 20 мин. В это время

приготовить тосты в тостере или обжарить хлеб на сковороде.

Готовый суп подавать к столу с гренками, посыпанными зеленью петрушки.

Суп-лапша из говядины

Время приготовления 50 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 0,6 кг мякоти говядины, 0,3 кг мякоти телятины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, зелень укропа, соль по вкусу.

Для лапши: 1 стакан муки, 0,5 стакана воды, 0,5 ч. ложки шафрана, соль.

Способ приготовления:

Говядину и телятину нарезать тонкими кусочками, сложить в емкость. Добавить кружки моркови, корня петрушки и целую луковицу, посолить, залить водой и поставить на верхнюю решетку пароварки на 35 мин.

Тесто для лапши: муку, воду и соль перемешать, добавить шафран для золотистого цвета. Тесто раскатать, нарезать тонкую длинную лапшу, опустить ее в емкость, накрыть крышкой и снова поставить в пароварку еще на 15 мин.

Подавать с мелко нарезанной зеленью.

Бульон с клецками

Время приготовления 45 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 1 курица, 1 морковь, 100 г сметаны, 1 пучок укропа, соль.

Для клецок: 1 стакан муки, 1 яйцо, 0,5 стакана воды, соль.

Способ приготовления:

Курицу вымыть, разрезать на 2 половинки и опустить в емкость с водой. Емкость поставить на нижний поддон пароварки на 30 мин. Из муки, яйца, соли и воды приготовить тесто. В закипевший бульон добавить кружки моркови, положить чайной ложкой кусочки теста, посолить и поставить в пароварку еще на 15 мин. В готовый бульон добавить измельченную зелень. Подавать со сметаной.

Грибной суп

Время приготовления 30 мин
Количество порций: 5
Ингредиенты: 300 г сушеных белых грибов, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 100 г сметаны, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, соль.

Способ приготовления:
Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками, коренья измельчить. Грибы замочить на 2 ч, тщательно промыть и сложить в емкость. Добавить картофель и морковь, положить целую головку лука, мелко нарезанные корни петрушки и сельдерея, посолить, залить водой и поставить на среднюю решетку пароварки.
Подавать со сметаной.

Суп молочный с вермишелью

Время приготовления 50 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 150 г мелкой вермишели, 1 л молока, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка сливочного масла, 0,5 ч. ложки ванили, соль.

Способ приготовления:
Вермишель выложить в емкость, залить кипящим молоком, посолить, добавить сливочное масло и ваниль, аккуратно перемешать. Емкость поместить на среднюю решетку пароварки.

Сливочный суп с огурцами и шпикачками

Время приготовления 30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 2 сардельки-шпикачки, 1 головка репчатого лука, 2 свежих или соленых огурца, 0,5 стакана белого столового вина, 1 стакан жирных сливок, 2 ст. ложки сливочного масла, гренки из белого хлеба, 1 пучок укропа, 0,5 ч. ложки белого молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить и нарезать полукольцами, огурец нарезать ломтиками, сардельку очистить от оболочки и нарезать кружками. В сковороду выложить кубики сливочного масла, сардельки, лук и огурец. Обжаривать все 5 мин на слабом огне и переложить в емкость. Залить вином, теплыми сливками, посолить, поперчить и поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать с измельченным укропом и гренками.

Борщ из квашеной капусты с грибами

Время приготовления 35 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 100 г сушеных грибов, 200 г квашеной капусты, 3 стакана мясного бульона, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 средняя свекла, 2 головки репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки томатной пасты, 100 г сметаны, 1 лавровый лист, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Сушеные грибы замочить на 2 ч, затем слить воду, промыть и мелко нарезать. Свеклу, морковь, картофель очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Лук разрезать на 2 половинки, чеснок мелко нарезать.

Квашеную капусту промыть. Выложить в емкость все продукты, залить мясным бульоном, посолить, поперчить, добавить томатную пасту и лавровый лист. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол со сметаной.

Томатный суп с фрикадельками

Время приготовления 30 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 4 помидора, 1 головка репчатого лука, 1 стебель сельдерея, 1 стакан томатного сока, щепотка майорана, 1 пучок зелени петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла.

Для фрикаделек: 250 г говяжьего фарша, 3–4 веточки зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Помидоры обдать кипятком и снять кожицу. Мякоть нарезать кубиками. Лук очистить и нарезать кубиками, сельдерей — тонкой соломкой, петрушку измельчить. На сливочном масле слегка обжарить лук, сельдерей и петрушку. Выложить помидоры и обжаренную смесь в емкость, посолить, добавить майоран, залить томатным соком и горячим бульоном, поставить на среднюю решетку пароварки на 10 мин.

В это время из фарша, измельченной зелени и соли сформовать маленькие шарики. Вынуть емкость с супом из пароварки, опустить туда фрикадельки и снова поставить емкость в пароварку еще на 20 мин.

Луковый суп

Время приготовления 40 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 3 головки репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан белого сухого вина, 100 г сыра, 4 стакана куриного бульона, соль по вкусу.

Для гренок: 4 ломтика белого хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,5 ч. ложки паприки.

Способ приготовления:

Лук и чеснок очистить и измельчить. Выложить лук и чеснок в емкость, залить горячим бульоном, посолить и поставить на среднюю решетку пароварки на 20 мин. Вынуть из пароварки, долить вино, положить нарезанный кусочками сыр, сливочное масло, поставить на верхнюю решетку пароварки еще на 20 мин.

Гренки: слегка обжарить хлеб на сливочном масле и посыпать паприкой.

Суп-пюре из речной рыбы

Время приготовления 35 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг мелкой речной рыбы, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, 4 сваренных вкрутую желтка, 1 пучок укропа, 1 корень петрушки, 4 лавровых листа, соль.

Способ приготовления:

Рыбу очистить, вымыть и целиком сложить в марлевый мешочек. Лук, зелень и корень петрушки очистить, вымыть и измельчить, морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Все обжарить на сливочном масле. Мешочек с рыбой положить в емкость, добавить растертые с солью обжаренные коренья, овощи и лавровый лист, залить кипятком. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки. В готовый суп добавить растертые с солью желтки.

Свекольный борщ

Время приготовления 30 мин
Количество порций: 5
Ингредиенты: 2 средние свеклы, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 1 корень сельдерея, 2 стакана мясного бульона, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка сахара, 2 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, соль.

Способ приготовления:
Свеклу и морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Лук нарезать мелкими кубиками, корень сельдерея тонкой соломкой. Выложить овощи в емкость, залить горячим мясным бульоном, посолить, добавить перец и лавровый лист, сахар и лимонный сок. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.
Подавать борщ со сметаной.

Тыквенный суп с корицей

Время приготовления 30 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 1 тыква средних размеров, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки сливочного масла, 100 г сливок, 0,5 ч. ложки корицы, 1,5 л воды, зелень петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления:
Острым ножом срезать с тыквы верхушку, мякоть аккуратно вырезать и нарезать кубиками. Лук нарезать полукольцами и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Тыкву и лук сложить в емкость, посолить, добавить корицу, сливки, залить кипятком и поставить на верхнюю решетку пароварки. Готовый

суп вылить в оставленную тыкву, накрыть срезанной крышечкой и так подавать на стол, украсив веточками петрушки.

Суп из овсяных хлопьев

Время приготовления 30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 стакана овсяных хлопьев, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 пучок укропа, 1,5 л воды, соль.

Способ приготовления:
Картофель очистить от кожуры, вымыть, нарезать кубиками. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкими кружками. Лук очистить и измельчить. Хлопья выложить в емкость, добавить овощи, посолить, залить кипятком. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.
Готовый суп посыпать измельченной зеленью.

Вторые блюда

Рыбные котлеты с макаронами

Время приготовления 20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 кг рыбного фарша, 250 г макарон (лучше рожков), 300 г черствого батона, 100 г свиного сала, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 0,5 стакана молока, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 2 ст. ложки муки, соль.

Способ приготовления:
В рыбный фарш добавить кусочки свиного сала, нарезанный кубиками лук и пропустить все через мясорубку. Батон замочить на 10 мин в молоке, затем отжать и тоже пропустить через мясорубку. Положить в готовый фарш одно яйцо, перец и соль, тщательно перемешать. Сформовать котлеты, обвалять сначала в яйце, затем в муке, выложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки. Одновременно на нижний поддон для круп поставить емкость с макаронами, залитыми холодной водой. Готовые макароны посолить, добавить сливочное масло. Подать с котлетами.

Почки в сметане

Время приготовления 20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 кг свиных почек, 2 моркови, 1 ст. ложка крахмала, 4 ст. ложки растительного масла, 1,5 стакана сметаны, 1 пучок зелени петрушки, 1 корень петрушки, 1 пучок зеленого лука, соль.

Способ приготовления:
Почки разрезать вдоль, вычистить, промыть и нарезать тонкими ломтиками. Лук, морковь и петрушку мелко нарезать и обжарить с добавлением крахмала на растительном масле вместе с почками 5 мин. Выложить полученную смесь в емкость, залить сметаной и поставить на среднюю решетку пароварки.

Котлеты куриные с овощами

Время приготовления 30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 кг куриного фарша, 100 г черствого батона, 0,5 стакана молока, 1 яйцо, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 0,5 ч. ложки смеси перцев, зелень укропа, соль.
Для гарнира: 4 средних помидора, 4 средних болгарских перца, 1 морковь.

Способ приготовления:
Батон залить молоком на 15 мин. В фарш добавить яйцо, отжатый батон, соль, паприку, измельченный укроп. Все тщательно перемешать и взбить в блендере или вилкой. Сформовать небольшие котлеты, обвалять в панировочных сухарях и выложить в емкость для пароварки. Помидоры, морковь и болгарский перец нарезать кубиками и сложить в другую емкость. Котлеты поставить на среднюю решетку, а овощи — на верхнюю.

Куриные шейки с рисом

Время приготовления 40 мин
Количество порций: 6

Ингредиенты: 12 крупных куриных шеек, 0,5 стакана манной крупы, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, соль.

Для гарнира: 1 стакан риса, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 пучок зелени по вкусу.

Способ приготовления:

Шейки тщательно промыть, кожу снять и зашить с одного конца светлыми нитками. Внутренние части шеек отварить 10 мин и оставить. Манную крупу промыть, посолить, поперчить и нафаршировать ею подготовленные шейки. Выложить шейки в емкость, залить полученным бульоном и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Рис промыть, залить водой, посолить, добавить томатную пасту и поставить на нижний поддон пароварки. Подавать шейки с рисом, украсив зеленью.

Булочки с сосисками и сыром

Время приготовления 20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 8 сосисок, 0,5 стакана муки, 0,5 стакана молока, 100 г плавленого сыра, 100 г твердого сыра, 2 яйца, соль.

Способ приготовления:

Муку просеять, добавить взбитое с одним яйцом и солью молоко, вымесить тесто. Раскатать тесто в тонкий пласт, вырезать несколько прямоугольников размером 5х4 см. На каждый прямоугольник положить ломтик плавленого сыра и сосиску. Завернуть сыр и сосиски в тесто, края защепить, смазать булочки яйцом, сложить их в емкость, посыпав каждую натертым твердым сыром. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Баранина с сыром

Время приготовления 50 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 0,8 кг мякоти баранины, 200 г брынзы, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 пучок кинзы, 3 веточки базилика, 3 веточки петрушки, 3 ст. ложки майонеза, соль.

Способ приготовления:

Баранину вымыть, освободить от пленок, нарезать тонкими порционными кусками, натереть маслом и солью, выложить в емкость для пароварки. Сверху выложить измельченный чеснок, на него — измельченную зелень и кусочки брынзы. Все залить майонезом и закрыть крышкой. Поставить на среднюю решетку пароварки.

При подаче осторожно выложить на блюдо, стараясь не нарушить слоев.

Фасоль стручковая с помидорами

Время приготовления 35 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 0,5 кг стручковой фасоли, 6 помидоров среднего размера, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 6 веточек зелени петрушки.

Способ приготовления:

Стручки фасоли нарезать небольшими кусочками, сложить в емкость для пароварки, добавить сливочное масло, уксус, панировочные сухари, посолить. Емкость поставить на верхнюю решетку пароварки.

Готовую фасоль подавать на стол с нарезанными дольками помидорами и веточками петрушки.

Курица с перловой крупой

Время приготовления 40 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 куриных окорочка, 1 стакан перловой крупы, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка майонеза, приправа для курицы, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Перловую крупу промыть, замочить на 4 ч и отварить до полуготовности. Окорочка нарезать небольшими кусочками и натереть приправой для курицы, смешанной с майонезом, томатной пастой и измельченным чесноком. Оставить окорочка

мариноваться на 2 ч. Выложить окорочка в емкость для пароварки. В перловую кашу добавить нарезанные кубиками лук и моркови, выложить эту смесь на окорочка, закрыть фольгой. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Картофель с ветчиной

Время приготовления 20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 8 небольших клубней картофеля, 200 г ветчины, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана сливок, 1 пучок зелени петрушки, 0,5 ч. ложки карри, соль.

Способ приготовления:
Картофель очистить, вымыть и нарезать тонкими кружочками. Емкость для пароварки смазать сливочным маслом и уложить туда картофель, пересыпая его карри, солью и измельченной петрушкой. Сверху выложить полоски ветчины, залить сливками и поставить на среднюю решетку пароварки. Готовый картофель подавать на стол на большом блюде.

Молодой картофель с тмином

Время приготовления 40 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 8 клубней некрупного молодого картофеля, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка тмина, 4 веточки петрушки, 4 веточки укропа, вода, соль по вкусу.

Способ приготовления:
Картофель очистить, вымыть, разрезать каждый клубень на 4 части и залить горячей водой. В емкость с картофелем добавить тмин и поставить ее на среднюю решетку пароварки. Готовый картофель выложить на блюдо, украсить зеленью и полить растопленным сливочным маслом.

Морской язык в горчичном соусе

Время приготовления 35 мин
Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг филе морского языка, 3 головки репчатого лука, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ч. ложки горчицы, 3 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка уксуса, соль.

Способ приготовления:

Филе промыть, нарезать порционными кусками, посолить, обмазать горчицей и слегка обжарить на сливочном масле. Лук нарезать полукольцами, залить кипятком, подержать под крышкой 5 мин, затем воду слить и сбрызнуть лук уксусом. Рыбу переложить в емкость, сверху выложить кольца лука, залить все майонезом и поставить на среднюю решетку пароварки.

Картофельные лепешки

Время приготовления 20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 7–8 средних клубней картофеля, 2 головки репчатого лука, 100 г шпика, 3 ст. ложки муки, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, 1 стакан сметаны, соль.

Способ приготовления:

Картофель очистить от кожуры, вымыть, натереть на крупной терке и посолить. Через 10 мин отжать, добавить муку, перец, сформовать круглые небольшие лепешки, обвалять их в панировочных сухарях и выложить в емкость. Добавить обжаренный с нарезанным кубиками луком шпик и поставить емкость на верхнюю решетку пароварки.

Подавать на стол со сметаной.

Караси в омлете

Время приготовления 30 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 2 небольших карася, 1 головка репчатого лука, 2 помидора, 5 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа.

Для омлета: 5 яиц, 2 ст. ложки майонеза, 2 стакана молока, соль.

Способ приготовления:

Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть и нарезать порционными кусками. Куски надрезать с обеих сторон крест-накрест, посолить, обвалять в муке и обжарить до золотистого цвета на растительном масле.

Смесь для омлета: смешать яйца с майонезом, посолить.

Выложить рыбу в емкость, сверху разложить дольки помидоров, кусочки чеснока, веточки укропа, залить все омлетной смесью и поставить на нижний поддон пароварки.

Филе цыпленка в вине

Время приготовления 30 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 порционных куска куриного филе, 0,5 стакана белого сухого вина, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 веточки базилика, приправа для курицы, соль по вкусу.

Способ приготовления:

В сотейнике растопить сливочное масло и обжаривать на нем филе 10 мин. Переложить филе в емкость, натереть его приправой, смешанной с солью. Влить в емкость вино и поставить на среднюю решетку пароварки. При подаче на стол украсить веточками базилика.

Курица с капустой

Время приготовления 50 мин

Количество порций: 5

Ингредиенты: 1 курица, 1 небольшой вилок капусты белокочанной, 3 помидора, 4 зубчика чеснока, 1 стакан растительного масла, 5–6 веточек зелени петрушки, 1 ч. ложка семян укропа, соль.

Способ приготовления:

Курицу нарезать небольшими кусочками, посолить. Половину растительного масла смешать с измельченным чесноком и зеленью, натереть этой смесью кусочки курицы и оставить на 15 мин. В это время тонко нашинковать капусту, помидоры нарезать небольшими дольками. В емкость выложить слой капусты, немного посолить, на него разложить половину кусочков курицы, сверху добавить кубики помидоров, снова слой капусты,

посолить и выложить остальные кусочки курицы. Залить все оставшимся растительным маслом и поставить на среднюю решетку пароварки.

Паровой цыпленок табака

Время приготовления 50 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 цыпленок, 2 зубчика чеснока, 2 ч. ложки сметаны, 2 ч. ложки топленого масла, 1 ч. ложка томатного кетчупа, 1 пучок кинзы, маринованные огурчики, соль по вкусу.

Способ приготовления:
Цыпленка вымыть, разрезать вдоль пополам, слегка отбить. Чеснок и кинзу измельчить, смешать с кетчупом и сметаной. Натереть этой смесью цыпленка и обжаривать его 5-6 мин на топленом масле. Переложить половинки цыпленка в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки. Перед подачей каждую половинку разрезать на 2 части. Подавать к столу с маринованными огурчиками.

Бешбармак по-татарски

Время приготовления 40 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 1,5 кг баранины или конины, 2,5 л воды, 4 головки репчатого лука, по 1 пучку зелени петрушки, укропа, зеленого лука, 10 горошин черного перца, 2 лавровых листа, соль.
Для теста: 2 стакана муки, 2 яйца, 0,5 стакана воды, соль.

Способ приготовления:
Баранину залить холодной водой и поставить варить. После закипания снять пенку и готовить 30 мин, посолить.
В это время замесить тесто, раскатать его в пласт толщиной 2 мм и нарезать ромбиками 5х5 см.
Отварное мясо нарезать кусками, положить в емкость, добавить мелко нарезанный лук, измельченную зелень, лавровый лист, перец и залить кипящим бульоном. Опустить туда ромбики теста, накрыть крышкой и поставить на среднюю решетку пароварки на 40 мин.
Из готового бешбармака вынуть мясо и выложить в глубокое

блюдо вместе с ромбиками теста. Сверху украсить перышками зеленого лука. Бульон подавать отдельно в пиалах.

Ленивые голубцы

Время приготовления 50 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 0,4 кг свиного фарша, 0,4 кг говяжьего фарша, 1 вилок капусты белокочанной, 0,5 стакана длиннозерного риса, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 3 ст. ложки растительного масла, 2 лавровых листа, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:
Рис промыть и отварить до полуготовности, лук измельчить. Морковь нарезать кубиками и обжаривать 4 мин на растительном масле. Добавить в фарш взбитое яйцо, рис, лук и морковь, посолить, поперчить, перемешать. Капусту разобрать на листья, каждый лист отбить и опустить на 1 мин в кипяток.

На дно емкости выложить половину капустных листьев, на них положить часть сливочного масла, разложить половину фарша, накрыть его оставшимися листьями и выложить на них вторую половину фарша. Сверху положить кусочки сливочного масла, в фарш воткнуть лавровый лист. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Картофель в бульоне

Время приготовления 40 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 тушки курицы, 4 крупных клубня картофеля, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ч. ложки лимонного сока, 1 пучок зелени укропа, 1 л воды, соль.

Способ приготовления:
Из половины курицы отварить бульон. Картофель очистить, вымыть и нарезать толстыми кружками. Уложить кружки в емкость, посолить, залить бульоном и поставить на среднюю решетку пароварки.

Готовый картофель выложить на блюдо и полить смесью сливочного масла с лимонным соком.

Рулет рыбный

Время приготовления 40 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 0,5 кг филе любой рыбы, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 2 яйца, 8 г желатина, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, вода, соль.

Способ приготовления:
Морковь отварить, очистить и нарезать брусочками. Яйца сварить вкрутую, нарезать дольками. Лук очистить, измельчить. Желатин замочить в холодной воде до набухания. Филе рыбы выложить на стол, посолить, поперчить, на него уложить лук, морковь, яйца, желатин. Свернуть филе с начинкой рулетом, завернуть в фольгу, выложить на нижний поддон пароварки. Готовый рулет охладить, положить под легкий пресс, затем нарезать тонкими ломтиками.

Колбаски в остром соусе

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 кг копченых колбасок, 1 головка репчатого лука, 4 зубчика чеснока, 1 стакан говяжьего бульона, 0,5 ч. ложки красного молотого перца.

Способ приготовления:
В горячий бульон добавить перец и тщательно перемешать. Колбаски вместе с измельченным луком и чесноком обжаривать 5 мин на сливочном масле. Выложить колбаски в емкость, залить бульоном и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Рыба паровая классическая

Время приготовления 30 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 1 кг филе толстолобика, 2 головки репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 стакан рыбного бульона, 1 стакан белого сухого вина, 1 лимон, соус, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Лук очистить, нарезать кольцами, корень петрушки нарезать мелкими кубиками. Филе рыбы без костей, но с кожей нарезать порционными кусками, уложить в емкость, посолить. Сверху выложить лука, корень петрушки, залить все вином и бульоном. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Готовую рыбу подавать на стол с ломтиками лимона и любым подходящим соусом.

Рулет из печени

Время приготовления 30 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 0,5 кг говяжьей печени, 200 г свиного сала, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка желатина, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Сало отваривать 30 мин. Печень вымыть, очистить от пленок, ошпарить кипятком и нарезать тонкими брусками. Лук очистить, нарезать соломкой и обжарить вместе с печенью на сливочном масле. Сало нарезать тонкими ломтиками, соединить с луком, печенью и размоченным желатином, посолить, поперчить, тщательно вымешать, завернуть в целлофан, придав форму рулета. Поместить рулет в емкость, поставить на среднюю решетку пароварки. Готовый рулет освободить от целлофана и нарезать порционными кусками или тонкими ломтиками.

Котлетки из баранины с рисом

Время приготовления 30 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 0,7 кг мякоти баранины, 3 ст. ложки длиннозерного риса, 3 головки репчатого лука, 1 яйцо, 2 ст. ложки топленого масла, 1 пучок зелени петрушки, 5–6 веточек зелени кинзы, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, щепотка корицы.

Для подачи на стол: 6 маринованных огурцов, 6 маринованных помидоров, 6 маринованных болгарских перцев.

Способ приготовления:

Мякоть баранины пропустить через мясорубку, рис промыть в холодной воде и добавить к фаршу, кинзу измельчить. Выложить в фарш кинзу, корицу, соль, перец, измельченный лук, топленое масло и яйцо. Все тщательно перемешать. Из полученного фарша сформовать удлиненные котлетки. Выложить их в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки. Готовые котлетки выложить на блюдо и подать с маринованными овощами.

Мозги паровые со специями

Время приготовления 30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 кг говяжьих мозгов, 1 стакан сметаны, 1 корень сельдерея, 3 лавровых листа, 6 горошин душистого перца, соль.
Для подачи на стол: 1 стакан риса, 2 стакана кипятка, соль.

Способ приготовления:
Мозги вымыть, замочить на 1 ч в холодной воде, затем снять пленки, вымыть еще раз, нарезать небольшими кусочками, сложить в емкость. Посолить, добавить специи, измельченный корень сельдерея, залить сметаной и поставить на среднюю решетку пароварки.
Рис залить подсоленным кипятком и поставить на нижний поддон пароварки. Готовые мозги подавать на стол с паровым рисом.

Тефтели классические с картофелем

Время приготовления 25 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 0,5 кг говяжьего фарша, 0,5 кг свиного фарша, 1 стакан круглозерного риса, 1 яйцо, 0,5 стакана кефира, 2 головки репчатого лука, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, соль.
Для гарнира: 6 клубней картофеля, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления:
Рис промыть холодной водой. Картофель очистить, вымыть, разрезать каждый клубень пополам, выложить в емкость, залить

растительным маслом и посолить. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки на 30 мин. Мясной фарш смешать со взбитым яйцом, рисом, измельченным луком и зеленью, посолить, поперчить, тщательно перемешать. Мокрыми руками сформовать шарики диаметром 5–6 см, выложить их в емкость, залить кефиром, поставить на нижний поддон пароварки на 40 мин. Подавать на стол тефтели вместе с картофелем.

Салаты

Салат — это блюдо из нескольких продуктов как близких по составу, так и совершенно разных. Большинство салатов является холодными закусками, но в пароварке можно приготовить оригинальные горячие салаты из овощей с добавлением мяса или рыбы. Такие салаты вполне могут быть и дополнением к обеду, и самостоятельными блюдами. Краткая горячая обработка в пароварке позволяет продуктам приобрести особые аромат и вкус, лучше сочетаться с другими ингредиентами.

Салат-коктейль из креветок

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 кг креветок среднего размера, 1 лимон, 0,5 ч. ложки карри, щепотка корицы.

Способ приготовления:
Замороженных креветок разморозить и быстро очистить. Сложить их целиком в емкость, сбрызнуть соком лимона, добавить карри и корицу. Поставить в пароварку на верхнюю решетку.
Подавать в креманках охлажденным.

Салат картофельный с сельдью

Время приготовления 15 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 200 г филе сельди, 2 головки репчатого лука, 5–6 средних клубней картофеля, 2 зеленых яблока, 1 болгарский перец, 1 стакан сметаны, 1 пучок листьев салата.

Способ приготовления:

Картофель очистить, вымыть и нарезать соломкой. Сложить в емкость, посолить и поставить на среднюю решетку пароварки на 20 мин. В это время сельдь нарезать маленькими кусочками, перец — соломкой, яблоко и лук — кубиками. В готовый картофель добавить яблоки, сельдь и разорванные руками листья салата. Залить все сметаной, перемешать.

Салат из курицы с виноградом

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг куриного белого мяса, 0,5 кг белого винограда без косточек, 0,5 стакана ядер грецких орехов, 1 лимон, 2 ст. ложки оливкового масла.

Способ приготовления:

Куриное мясо мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком, добавить целые мытые виноградины, измельченные грецкие орехи и оливковое масло. Выложить смесь в форму и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Салат из индейки со сливками

Время приготовления 15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг мяса индейки без костей, 1 свежий огурец, 2 ст. ложки риса, 100 г сливок средней жирности, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть и замочить на 10 мин. Мясо разобрать на мелкие кусочки вдоль волокон, огурец нарезать тонкими ломтиками. Смешать кусочки индейки, ломтики огурца и рис, посолить, выложить в форму, залить сливками. Поставить на среднюю решетку пароварки.

Салат грибной с курицей

Время приготовления 20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 100 г свежих шампиньонов, 100 г вареного куриного филе, 1 головка фиолетового лука, 50 г твердого сыра, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка майонеза, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, нарезать полукольцами, обдать кипятком и сбрызнуть уксусом. Грибы обдать кипятком, мелко нарезать. Куриное филе разобрать вдоль волокон небольшими кусочками, сыр поломать на небольшие кусочки. Выложить в емкость половину лука, на него положить куриное филе, посолить, затем — слой грибов и оставшийся лук. Посыпать сыром, смазать майонезом и поставить на среднюю решетку пароварки.

Готовый салат переложить в салатницу и аккуратно перемешать.

Салат-закуска из баклажан с грибами

Время приготовления 40 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 2 крупных баклажана, 1 упаковка замороженного гарнира из риса с грибами, 2 средних помидора, 100 г твердого сыра, 3 ст. ложки майонеза.

Способ приготовления:

Гарнир из риса и грибов выложить в емкость, посолить и поместить на верхнюю решетку пароварки на 10 мин. Баклажаны и помидоры вымыть и нарезать кружками толщиной 5 мм. В отдельную емкость выложить сначала кружки баклажанов, на них — рисовую смесь, а сверху — кружки помидоров. Добавить ломтики сыра и майонез, поставить на верхнюю решетку пароварки еще на 30 мин.

Салат из куриных желудков

Время приготовления 30 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 0,6 кг отварных куриных желудков, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 2 ст. ложки растительного масла, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Желудки нарезать тонкими ломтиками, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами. Добавить соль и перец, аккуратно все перемешать, выложить в форму, сверху вылить масло. Подавать блюдо на стол охлажденным.

Горячий салат из фасоли

Время приготовления 20 мин
Количество порций: 5
Ингредиенты: 0,2 кг мякоти говядины, 0,3 кг красной фасоли, 1 головка репчатого лука, 4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 горький перец, соль.

Способ приготовления:
Фасоль замочить на 1 ч, затем отварить до готовности вместе с целым куском говядины. Лук очистить, мелко нарезать и слегка обжарить на растительном масле. Говядину нарезать небольшими кусочками. Выложить мясо, фасоль и лук в емкость, добавить размятые дольки чеснока, несколько кусочков горького перца, соль. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки. Подавать горячим.

Салат из свекольной ботвы с орехами и аджикой

Время приготовления 20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: свекольная ботва от трех молодых свекол, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 0,5 стакана миндаля, 4 веточки зелени укропа, 1 ч. ложка аджики или острого кетчупа, 3 ст. ложки растительного масла.

Способ приготовления:
Ботву вымыть, нарезать небольшими кусочками и обдать кипятком. Лук и чеснок очистить, лук нарезать полукольцами, чеснок измельчить острым ножом. Орехи измельчить. Обжаривать 3 мин на растительном масле лук, чеснок и орехи. Выложить все в емкость, перемешать, добавить аджику и поставить на среднюю решетку пароварки. Подавать на стол в холодном виде.

Салат свекольный со сметаной

Время приготовления 15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 крупная свекла, 3 зубчика чеснока, 0,5 стакана сметаны, 0,3 ч. ложки красного молотого перца, 1 пучок листьев салата, соль.

Способ приготовления:

Свеклу вымыть, отварить до полуготовности (около 1 ч), очистить и нарезать кубиками. Выложить свеклу в емкость, смешать с измельченным чесноком, поперчить, посолить. Добавить сметану и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Подавать на зеленых листьях салата.

Тыквенный салат

Время приготовления 25 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 300 г мякоти тыквы, 2 моченых яблока, 0,5 стакана изюма, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка растительного масла, щепотка корицы.

Способ приготовления:

Тыкву нарезать небольшими кубиками, яблоки очистить и нарезать тонкими ломтиками. Изюм вымыть, выложить к тыкве и яблокам, засыпать сахаром, добавить корицу, растительное масло, перемешать. Выложить полученную смесь в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Фруктовые закуски

Фрукты, несомненно, украшают любой стол и являются прекрасным завершением как ежедневной, так и праздничной трапезы. Пароварка дает уникальную возможность экспериментировать со свежими и консервированными фруктами, готовить из них не только красивые, но и полезные блюда. Фрукты, подвергшиеся краткой горячей обработке, сохраняют все витамины и минералы, лучше сочетаются с такими дополнительными элементами блюд, как мед, сахар, молочные продукты.

Персиковый самбук

Время приготовления 6 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 6 персиков, 2 ст. ложки измельченных орехов, 200 г готового малинового желе, 1 лимон.

Способ приготовления:

Персики вымыть, каждый разрезать пополам и удалить косточку. В каждую половинку выложить желе. Уложить половинки в емкость для пароварки, накрыть сверху фольгой и поставить на верхнюю решетку пароварки. После готовности остудить, выложить в креманки по 2 половинки персиков, посыпать орехами, украсить тонкими ломтиками лимона и подавать на стол.

Тосты с грушами и персиками

Время приготовления 15 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 2 груши, 6 половинок, консервированных персиков, 6 ломтиков белого хлеба, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г твердого сыра.

Способ приготовления:

Кусочки белого хлеба обжарить на сливочном масле. Груши очистить и нарезать тонкими дольками. Персики откинуть на дуршлаг, чтобы стек сок. На кусочки хлеба выложить по 2–3 дольки груши и по половинке персика. Сверху посыпать каждый тост натертым сыром. Аккуратно выложить тосты в емкость. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки.

Подавать на стол в горячем виде.

Крокеты фруктовые

Время приготовления 25 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 5 яблок среднего размера, цедра 1 апельсина, 1 лимон, 2 стакана сахара, 1 стакан очищенных обжаренных грецких орехов, 0,3 стакана сахарной пудры.

Способ приготовления:

Сахар залить водой и поставить в емкости на нижний поддон пароварки на 10 мин. Яблоки очистить, нарезать дольками, добавить измельченную цедру апельсина и сок лимона. Орехи измельчить и выложить в смесь. Все перемешать, переложить в емкость к сахару и поставить на верхнюю решетку пароварки на 15 мин. Готовую массу охладить, сформовать крокеты, обвалять в сахарной пудре и разложить на блюде.

Подавать на стол через 5–6 ч.

Яблочный пудинг с орехами

Время приготовления 30 мин

Количество порций: 5

Ингредиенты: 5–6 яблок, 0,5 стакана очищенных орехов, 0,5 стакана манной крупы, 1 стакан молока, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла.

Способ приготовления:

Орехи истолочь, залить кипящим молоком, перемешать, добавить при помешивании манную крупу и желтки, растертые с сахаром. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками и выложить в пудинг. Перемешать, аккуратно ввести взбитые белки и положить кубики сливочного масла. Вылить подготовленную смесь в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Апельсины в портвейне

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 апельсина, 1 банан, 1 киви, 0,5 стакана портвейна, щепотка корицы.

Способ приготовления:

Апельсины очистить от кожуры и разделить на дольки, бананы очистить от кожуры и нарезать кружочками, киви очистить от кожицы и нарезать кружочками. Выложить фрукты в емкость, посыпать корицей, залить портвейном и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Банановый хлеб

Время приготовления 50 мин

Количество порций: 5

Ингредиенты: 5 бананов, 1,5 стакана муки, 4 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка соды, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка корицы.

Способ приготовления:

Бананы очистить и размять ложкой. Добавить к ним муку, масло, сахар, соду, гашенную уксусом, и корицу. Все тщательно перемешать до получения однородной массы и добавить взбитое яйцо. Емкость смазать маслом, выложить тесто и поставить на среднюю решетку пароварки. Готовый хлеб нарезать ломтиками и выложить на блюдо.

Чернослив со сливками

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 200 г чернослива без косточек, 100 г кураги, 100 г очищенных грецких орехов, 0,5 стакана сливок, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сахарной пудры.

Способ приготовления:

Чернослив вымыть, в каждую ягоду вложить половину ядра грецкого ореха. Курагу вымыть и нарезать половинками. Сливки взбить с сахаром. Выложить в емкость чернослив, залить половиной сливок, сверху положить курагу и вылить оставшиеся сливки. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки. Готовую закуску переложить в салатницу и посыпать сахарной пудрой.

Ужины

Макароны

Макароны пользуются популярностью в большинстве стран мира: они сытны, полезны, прекрасно сочетаются со многими продуктами и легки в приготовлении. В настоящее время известно около 500 видов макаронных изделий, от самых крошечных «звездочек» и до крупных ракушек для фаршировки. Вопреки распространенному мнению, макароны не очень калорийны, а блюда из макарон, приготовленные на пару, еще и очень легко усваиваются.

Лапшевник по-русски

Время приготовления 30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 250 г лапши, 1 яйцо, 1 стакан молока, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, соль.

Способ приготовления:
Лапшу отварить до полуготовности в подсоленной воде, воду слить, выложить лапшу в емкость, добавить яйцо, сливочное масло, перемешать. Горячее молоко смешать с сахаром и панировочными сухарями, вылить эту смесь в лапшу. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Макароны с грибами

Время приготовления 50 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,3 кг макарон (ракушек или витушек), 200 г свежих шампиньонов, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана сливок, соль.

Способ приготовления:
Макароны залить кипятком, посолить и поставить в емкости на нижний поддон пароварки на 40 мин. Грибы вымыть, нарезать ломтиками, лук очистить и измельчить. Обжарить грибы с луком

на сливочном масле, залить сливками и тушить 5 мин. Макароны вынуть из пароварки, воду слить, добавить грибной соус, поставить емкость на среднюю решетку пароварки еще на 10 мин.

Рожки с зеленым горошком

Время приготовления 20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 250 г рожков, 400 г консервированного зеленого горошка, 2 помидора, 1 стакан сметаны, вода, соль.

Способ приготовления:
Рожки отварить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и переложить в емкость. На рожки выложить зеленый горошек и нарезанные кубиками помидоры, залить сметаной и поставить на среднюю решетку пароварки.

Спагетти с лечо

Время приготовления 30 + 20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 кг спагетти, 2 ст. ложки сливочного масла, вода, соль.
Для лечо: 2 помидора, 1 красный болгарский перец, 1 морковь, 0,5 стакана томатного сока, 1 ч. ложка сахара, соль.

Способ приготовления:
Спагетти залить кипятком, посолить и поставить в емкость на нижний поддон пароварки на 30 мин.
Лечо: помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками. Перец очистить от семян, вымыть и нарезать тонкими полосками. Морковь очистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками. Залить все томатным соком, добавить соль и сахар, перемешать и поставить в емкости на среднюю решетку пароварки на 20 мин.
Готовые спагетти полить горячим лечо.

Цветные ракушки

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг средних ракушек, 4 помидора, 2 болгарских зеленых перца, 100 г сыра «Российский», 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, 1 веточка базилика, соль.

Способ приготовления:

Ракушки отварить до полуготовности и выложить в емкость для пароварки. Помидоры и перец нарезать кубиками, 5 мин обжаривать на растительном масле, выложить к макаронам, посолить и поставить на нижний поддон пароварки. В готовые ракушки добавить сливочное масло, крупно натертый сыр, перемешать. Сверху посыпать измельченным базиликом.

Макароны, фаршированные зеленью

Время приготовления 45 мин

Количество порций: 5

Ингредиенты: 0,6 кг крупных макарон для фаршировки, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки майонеза, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Макароны залить кипятком и поставить в емкости на нижний поддон пароварки на 20 мин.

В это время измельчить зелень и чеснок, смешать с солью, майонезом и перемешать. Вынуть макароны из пароварки, воду слить. Нафаршировать макароны полученной смесью, сложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки еще на 25 мин.

Готовые макароны подавать со сливочным маслом.

Вермишель с сыром

Время приготовления 20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 300 г мелкой вермишели, 100 г твердого сыра, 1 яйцо, 1 ст. ложка томатной пасты, соль.

Способ приготовления:

Вермишель сложить в емкость, залить кипящей водой,

посолить и поставить на нижний поддон пароварки на 10 мин. Емкость вынуть, добавить в вермишель яйцо, томатную пасту и сыр, тщательно перемешать и поставить в пароварку еще на 10 мин.

Вермишель с яйцами

Время приготовления 20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 кг мелкой вермишели, 4 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки томатной пасты, вода, соль.

Способ приготовления:
Вермишель высыпать в емкость, залить кипящей подсоленной водой, поставить на нижний поддон пароварки на 10 мин. Готовую вермишель слить, выложить обратно в емкость, добавить кубики яиц, сметану, томатную пасту. Емкость поставить на среднюю решетку пароварки еще на 10 мин.

Макароны-перья с куриным филе

Время приготовления 40 + 20 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 0,5 кг макарон, 0,5 кг куриного филе, 1 стакан куриного бульона, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 ч. ложки красного перца, соль.

Способ приготовления:
Перья залить кипятком и в емкости поставить на нижний поддон пароварки на 40 мин. Куриное филе вымыть, нарезать небольшими кусочками, лук и морковь очистить, вымыть и мелко нарезать. Обжарить все на сливочном масле, сложить в отдельную емкость, залить бульоном и поставить на среднюю решетку пароварки на 20 мин. Готовые макароны смешать с куриной подливкой.

Запеканки

Запеканки из пароварки — это простые блюда, которые можно приготовить практически из любых продуктов, имеющихся под рукой. Одно из условий приготовления запеканки — наличие

овощного, грибного, мясного или сладкого соуса, который объединяет все элементы блюда в одно целое.

Из картофеля с грибами

Время приготовления 20 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 6 клубней картофеля, 200 г свежих шампиньонов или вешенок, 3 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки сметаны, зелень, соль.

Способ приготовления:
Картофель очистить и вымыть, грибы вымыть. Все нарезать тонкими кружками, посолить и уложить в емкость для пароварки, смазанную маслом. Сверху залить яйцами, взбитыми со сметаной и измельченной зеленью. Поставить в пароварку на среднюю решетку.

Из макарон с колбасой

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 5
Ингредиенты: 0,5 кг мелких макарон, 0,3 кг вареной колбасы со шпиком, 100 г твердого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки майонеза, вода, соль.

Способ приготовления:
Макароны отварить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Половину макарон выложить в емкость для пароварки, добавить кубики сливочного масла, сверху уложить тонкие полоски колбасы. На колбасу выложить оставшиеся макароны, посыпать натертым сыром, смазать все майонезом. Емкость поставить на среднюю решетку пароварки.

Греческая запеканка из картофеля с брынзой и сливками

Время приготовления 45 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты:, 200 г брынзы, 5–6 клубней картофеля, 2 моркови, 2 болгарских перца, 2 зубчика чеснока, 4 яйца, 1 стакан

молока, 0,5 стакана сливок, 2 ст. ложки оливкового масла, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, 5–6 перьев зеленого лука, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Лук очистить, нарезать полукольцами. Перец очистить и нарезать тонкими полосками, чеснок измельчить, брынзу поломать кусочками. Молоко смешать со сливками, добавить взбитые с солью яйца, измельченный чеснок, красный перец, маленькие кусочки брынзы. Емкость смазать оливковым маслом, выложить в нее овощи, залить молочно-сливочной смесью и поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол в горячем виде с зеленым луком.

Из цветной капусты с ветчиной и фиолетовым луком

Время приготовления 30 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 вилок цветной капусты, 150 г ветчины, 2 головки фиолетового лука, 4 ст. ложки майонеза, вода, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, нарезать тонкими кольцами, добавить половину майонеза и переложить в емкость. Цветную капусту разобрать на мелкие соцветия и обдать кипятком. Воду слить,

Из спаржи

Время приготовления 15 мин

Количество порций: 5

Ингредиенты: 1 кг спаржи, 4 яйца, 1 лимон, 2 ст. ложки топленого масла, 0,5 ч. ложки шафрана, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Спаржу очистить, нарезать поперек на кусочки длиной по 1,5 см, вымыть, петрушку измельчить. Зеленый лук измельчить, обжарить на масле и смешать со спаржей. Добавить петрушку, соль, шафран, перемешать. На дно емкости выложить тонкие ломтики лимона, сверху выложить спаржу со специями, залить взбитыми яйцами. Поставить емкость на среднюю решетку

пароварки.

Из свеклы и картофеля

Время приготовления 30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 4 клубня картофеля, 2 свеклы, 4 яйца, 1 ст. ложка готового хрена, 1 стакан сметаны, 200 г сыра, соль.

Способ приготовления:
Картофель и свеклу очистить, вымыть и натереть на крупной терке. В отдельной посуде смешать сметану с хреном, яйцами и солью. Выложить овощи в емкость для пароварки, сверху добавить натертый сыр и залить сметанной смесью. Накрыть емкость крышкой и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Из макарон с мясом

Время приготовления 35 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 0,5 кг перьев, 2 головки репчатого лука, 0,5 кг говяжьего фарша, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, вода, соль.

Способ приготовления:
Макароны отварить до полуготовности в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. В мясной фарш положить измельченный лук и соль, перемешать. Вбить в макароны яйцо, добавить сливочное масло, разделить полученную массу на 2 части. Одну часть выложить на дно емкости, сверху положить мясо с луком, потом опять слой макарон. Залить

Из капусты с сухарями

Время приготовления 40 мин
Количество порций: 5
Ингредиенты: 1 вилок капусты белокочанной, 0,5 стакана панировочных сухарей, 1 ст. ложка картофельного крахмала, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, 0,5 ч. ложки карри, 0,5 ч. ложки шафрана, соль.

Способ приготовления:

Капусту нашинковать, посолить, добавить крахмал, специи, панировочные сухари, перемешать. Выложить в емкость кусочки сливочного масла, на него разложить капустную смесь, залить сметаной. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Из картофеля с паприкой

Время приготовления 40 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 5–6 клубней картофеля, 0,2 кг говяжьего фарша, 4 яйца, 3 зубчика чеснока, 2 болгарских перца (красный и зеленый), 1 стакан сливок, 100 г брынзы, 0,5 ст. ложки молотой паприки, вода.

Способ приготовления:

Картофель вымыть щеткой, отварить в подсоленной воде, вынуть и нарезать ломтиками вместе с кожурой. 2 яйца сварить вкрутую, очистить, нарезать кубиками. Чеснок измельчить, перец нарезать соломкой. Фарш посолить, добавить в него чеснок, яйца, перец и паприку. В емкость выложить фарш, на него — картофель. 2 яйца взбить со сливками, залить этой смесью фарш. Сверху разложить кубики брынзы. Поставить на среднюю решетку пароварки.

Из творога с изюмом

Время приготовления 20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг творога, 2 яйца, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки муки, 100 г изюма без косточек, 1 красное яблоко.

Способ приготовления:

Яйца взбить с сахаром, выложить к творогу, растереть. Яблоко очистить от кожуры, нарезать кубиками, изюм вымыть и выложить на салфетку. Переложить яичную смесь в емкость, добавить вымытый и подсушенный изюм, яблоко, муку, все перемешать. Сверху помазать сметаной и поставить на верхнюю решетку пароварки. Подавать на стол, разрезав на порционные куски.

Из моркови, риса и яблок

Время приготовления 40 мин
Количество порций: 5
Ингредиенты: 0,5 стакана круглозерного риса, 2 моркови, 2 яблока, 3 яйца, 2,5 стакана молока, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сметаны, соль.

Способ приготовления:
Рис промыть, залить половиной молока и поставить на нижний поддон пароварки на 20 мин. Морковь тонко нарезать, залить остальным молоком, сложить в емкость и поставить на верхнюю решетку пароварки на 10 мин. Яблоки очистить от кожуры, нарезать кубиками. Смешать морковь с яблоками, сахаром, яйцами, добавить остывший рис, перемешать, смазать сметаной и поставить на среднюю решетку пароварки на 10 мин.

Рыбная запеканка

Время приготовления 40 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 горбуша среднего размера, 4 моркови, 2 головки репчатого лука, 4 ст. ложки майонеза, приправа для рыбы, соль.

Способ приготовления:
Горбушу очистить, вымыть и нарезать тонкими небольшими кусочками. Рыбу посолить, смешать с приправой и майонезом, оставить на 15 мин. В это время лук и морковь очистить, вымыть, нарезать лук кольцами, а морковь — тонкими кружками.

Выложить в емкость слой моркови, на него — слой рыбы, сверху разложить кольца лука. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Из творога с морковью

Время приготовления 20 мин
Количество порций: 5
Ингредиенты: 0,5 кг творога, 2 моркови, 3 ст. ложки манной крупы, 2 яйца, 3 ст. ложки молока, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки

сливочного масла, 0,5 ч. ложки ванилина.

Способ приготовления:

Морковь очистить, вымыть, нашинковать тонкой соломкой. Творог растереть с размягченным сливочным маслом, яйцами, сахаром, манной крупой и ванилином. Добавить морковь, перемешать и выложить в емкость. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Из баклажан с перцами и помидорами

Время приготовления 40 мин

Количество порций: 5

Ингредиенты: 5 баклажанов, 5 помидоров, 3 болгарских перца, 2 головки репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 100 г твердого сыра, 1 стакан красного десертного вина, 5 веточек базилика, соль.

Способ приготовления:

Овощи вымыть, очистить, нарезать кружками, посолить и выложить в емкость.

Лук и чеснок измельчить, добавить ровным слоем к овощам, сверху посыпать натертым сыром. Залить все вином и поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Подавать в холодном виде, украсив веточками базилика.

Блюда из овощей

При варке на пару овощи сохраняют все биологически активные вещества. Приготовленные в пароварке овощи являются прекрасным самостоятельным блюдом или оригинальным гарниром к мясу или рыбе. Паровые овощи практически не меняют цвета, приобретают особый приятный аромат и, безусловно, полезны как здоровым людям, так и тем, кто страдает различными заболеваниями пищеварительной системы.

Икра из баклажан по-домашнему

Время приготовления 50 мин

Количество порций: 5

Ингредиенты: 3 баклажана, 2 помидора, 2 головки репчатого

лука, 1 морковь, 2 болгарских перца, 1 ст. ложка растительного масла, 1 лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Все овощи очистить, вымыть и нарезать небольшими кубиками. Выложить в емкость для пароварки, посолить, в середину положить лавровый лист и налить масло. Емкость закрыть крышкой, поставить на верхнюю решетку в пароварку.

Лук с копченой грудинкой

Время приготовления 25 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 6 головок фиолетового лука, 150 г копченой грудинки, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 ч. ложки красного молотого перца.

Способ приготовления:

Лук очистить от кожуры, срезать верхушки и низ так, чтобы луковицы удобно стояли на блюде. Из верхней части острым ножом удалить немного мякоти и вложить туда нарезанную полосками копченую грудинку. Сверху на каждую луковицу положить кусочек сливочного масла, поперчить и накрыть срезанными крышечками. Поставить блюдо на верхнюю решетку пароварки.

Болгарский перец с сырной начинкой

Время приготовления 40 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 8 болгарских перцев среднего размера, 200 г брынзы, 4 яйца, 1 пучок базилика.

Способ приготовления:

Перцы вымыть, очистить от плодоножки и семян, обдать кипятком. Брынзу нарезать кубиками, смешать с сырыми яйцами и измельченным базиликом. Начинить смесью перцы и сложить их в емкость. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки.

Овощные рулеты

Время приготовления 35 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 3 баклажана среднего размера, 2 цукини, 2 болгарских перца, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка растительного масла, 0,5 ч. ложки молотого кориандра, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Баклажаны разрезать вдоль на тонкие полоски, посолить и поставить под гнет на 10 мин. Цукини очистить и нарезать ровными полосками. Болгарский перец очистить от семян и нарезать тонкими полосками. Чеснок измельчить и смешать с кориандром и растительным маслом. Полоски баклажан вымыть холодной водой, намазать чесночной смесью. На каждую полоску выложить 2 ломтика цукини и 2 полоски болгарского перца. Скрутить рулетики, закрепив зубочистками. Уложить рулетики в емкость, залить сметаной и поставить на среднюю решетку пароварки.

При подаче на стол вынуть зубочистки.

Фаршированные маринованные перцы

Время приготовления 15 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 6 штук крупного маринованного болгарского перца, 0,3 кг стручковой фасоли, 0,5 стакана длиннозерного риса, 12 зубчиков чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок мяты, вода, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть и отварить до полуготовности в подсоленной воде. Стручковую фасоль отварить до полуготовности и нарезать небольшими кусочками. Смешать рис с фасолью, мелко нарезанной зеленью и измельченным чесноком. Нафаршировать этой смесью перцы, сложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Закуска из жареных овощей с брынзой

Время приготовления 15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 средний баклажан, 1 клубень картофеля, 1 головка репчатого лука, 2 спелых помидора, 1 болгарский перец, 1 лимон, 1 фенхель, 50 г брынзы, 0,5 ч. ложки кунжутного семени, 4 ст. ложки растительного масла, 1 пучок листьев салата, соль.

Способ приготовления:

Овощи очистить, вымыть, нарезать кубиками и обжаривать 10 мин в небольшом количестве растительного масла. Фенхель нарезать тонкими пластинками, выложить к овощам и жарить еще 5 мин. Брынзу нарезать кубиками, помидоры нарезать небольшими дольками. Растительное масло смешать с кунжутным семенем и соком лимона, смесь посолить. Выложить обжаренные овощи с фенхелем в емкость, сверху разложить помидоры и брынзу. Залить все подготовленной смесью. Поставить емкость в пароварку. Подавать на стол на салатных листьях.

Картофель с сыром

Время приготовления 30 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 8—10 клубней картофеля, 3 ст. ложки сливочного масла, 150 г твердого сыра, соль.

Способ приготовления:

Картофель очистить от кожуры, вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Выложить ломтики слоями в емкость, пересыпая каждый слой натертым сыром. Сверху разложить кубики масла. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Капуста с яблоками

Время приготовления 35 мин

Количество порций: 8

Ингредиенты: 1 вилок капусты краснокочанной, 5 зеленых яблок, 5 ст. ложек сметаны, 0,5 стакана томатного сока, соль.

Способ приготовления:

Капусту тонко нашинковать, яблоки очистить от кожуры и

семян и нарезать на тонкие дольки. Капусту с яблоками выложить в емкость, посолить, добавить сметану и томатный сок. Поставить форму на среднюю решетку пароварки.

Фаршированные помидоры по-армянски

Время приготовления 30 мин
Количество порций: 5
Ингредиенты: 5 крупных спелых помидоров, 300 г свежих грибов, 2 ст. ложки круглозерного риса, 3 головки репчатого лука, 6 зубчиков чеснока, 4 ст. ложки топленого масла, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, зелень эстрагона, зелень петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления:
Рис промыть, переложить в емкость, посолить и поставить на нижний поддон пароварки на 15 мин. Лук и чеснок очистить и измельчить, петрушку измельчить. Помидоры вымыть, срезать верхнюю часть и аккуратно удалить ложкой сердцевину с семенами. Грибы очистить, промыть, нарезать небольшими кубиками и обжарить на топленом масле вместе с измельченным луком. Соединить сваренный рис с обжаренной грибной смесью, измельченным чесноком, добавить соль, перец, измельченный эстрагон и тщательно перемешать. Полученным фаршем начинить помидоры, накрыть срезанными верхушками и выложить в емкость. Сверху сбрызнуть помидоры оставшимся топленым маслом и поставить емкость на среднюю решетку пароварки еще на 15 мин.
Подавать помидоры, посыпав измельченной петрушкой.

Баклажаны с ореховой подливкой

Время приготовления 25 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 2 баклажана, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 0,3 стакана растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 1 пучок зелени петрушки, щепотка красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:
Баклажаны очистить, нарезать кружочками, посолить и через 10 мин отжать. Растительное масло вылить в емкость и поставить

на 5 мин на нижний поддон пароварки. Ядра орехов и петрушку измельчить, перемешать, посолить, поперчить, добавить стакан горячей воды, подогретое растительное масло, уксус. Баклажаны выложить в емкость и залить полученной подливкой. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки на 20 мин.

Кабачок в томате

Время приготовления 15 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 кабачок среднего размера, 1 стакан томатного сока, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, соль.

Способ приготовления:
Кабачок очистить от кожуры, нарезать колечками, обвалять в муке и обжарить до золотистого цвета. Чеснок измельчить, смешать с томатным соком. Кабачок выложить в емкость, залить подготовленной томатной смесью, поставить на верхнюю решетку пароварки.

Помидоры с яйцом

Время приготовления 25 мин
Количество порций: 5
Ингредиенты: 5 помидоров среднего размера, 5 зубчиков чеснока, 5 яиц, 3 ст. ложки растительного масла, 1 пучок зеленого лука, соль.

Способ приготовления:
Помидоры вымыть и разрезать каждый на 4 части. Чеснок и зеленый лук измельчить и смешать с солью и растительным маслом. Яйца взбить и смешать с чесночной смесью. Помидоры выложить в емкость и залить подготовленной смесью. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Молодой картофель с розмарином

Время приготовления 40 мин
Количество порций: 4

Ингредиенты: 6 клубней молодого картофеля, 6–8 веточек свежего розмарина или 2 ст. ложки сушеного, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка морской соли, 0,5 стакана сметаны.

Способ приготовления:

Картофель очистить, вымыть и нарезать тонкими ломтиками. На дно емкости уложить веточки розмарина или насыпать сухой розмарин. Сверху разложить ломтики картофеля, смазать его растительным маслом и засыпать морской солью. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол в горячем виде со сметаной.

Паштет — это немецкое старинное блюдо из дичи или печени, завернутое в тесто. Позднее паштетами стали называть любые блюда из измельченного мяса, рыбы, дичи, печени, с добавлением специй, рубленых яиц и масла. Паштет подается на стол на общем блюде и, как правило, с ломтиками поджаренного или свежего хлеба. В пароварке паштеты получаются особо вкусными, воздушными и ароматными.

Паштет классический из говяжьей печени

Время приготовления 15 мин

Количество порций: 5

Ингредиенты: 0,8 кг говяжьей печени, 3 головки репчатого лука, 3 моркови, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 говяжий бульонный кубик, 0,5 ч. ложки смеси перцев, соль.

Способ приготовления:

Печень вымыть и пропустить через мясорубку. Морковь и лук нарезать мелкими кубиками, выложить к печени, пропустить еще раз через мясорубку, перемешать, посолить, поперчить, добавить масло и бульон из кубика. Выложить смесь в емкость, поставить на среднюю решетку пароварки на 15 мин. Готовый паштет еще раз тщательно перемешать.

Паштет из куриной печени с фруктовым соусом

Время приготовления 35 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг куриной печени, 2 моркови, 0,5 ч. ложки

красного молотого перца, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Для соуса: 1 стакан сливового сока, 0,5 стакана белого сухого вина, щепотка корицы.

Способ приготовления:

Печень вымыть, освободить от пленок, пропустить через мясорубку. Морковь отварить, очистить, нарезать мелкими кубиками, сливочное масло размягчить. В печеночный фарш добавить морковь, сливочное масло, перец, соль, тщательно перемешать. Переложить фарш в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Соус: смешать сок с вином и корицей.

В готовый паштет выложить рубленые яйца, перемешать. Подавать на стол с соусом.

Домашний паштет из шпрот

Время приготовления 30 мин

Количество порций: 5

Ингредиенты: 2 банки готовых шпрот в масле, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 2 яйца, 1 ст. ложка томатной пасты.

Способ приготовления:

Шпроты выложить из банки, размять вилкой и переложить в емкость. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать кубиками. Морковь вымыть, отварить целиком, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить и измельчить. Добавить к размятым шпротам яйца, морковь, лук, пасту и тщательно перемешать. Поставить массу в емкости на верхнюю решетку пароварки.

Паштет из свинины с черносливом

Время приготовления 25 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг мякоти свинины, 0,5 стакана чернослива без косточек, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, соль.

Для подачи на стол: тосты ржаного хлеба, 2 ст. ложки растительного масла.

Способ приготовления:

Свинину пропустить через мясорубку вместе с промытым черносливом и орехами. Фарш перемешать, посолить, добавить измельченную зелень и сложить в емкость. Емкость поставить на среднюю решетку пароварки. Готовый паштет подавать на стол с обжаренными тостами из ржаного хлеба.

Паштет из говядины в пиве

Время приготовления 1 ч 15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 кг мякоти говядины, 2 головки репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 0,5 л светлого пива, 1 стакан говяжьего бульона, 5 ст. ложек муки, 3 веточки тимьяна, соль.

Способ приготовления:

Говядину вымыть, нарезать кубиками, сложить в емкость, посолить и поставить на среднюю решетку пароварки на 30 мин. Лук и чеснок измельчить и обжарить на растительном масле вместе с тимьяном до золотистого цвета. В емкость с говядиной выложить луковую смесь, долить пиво и бульон и поставить на среднюю решетку пароварки еще на 45 мин. Готовую говядину вынуть из емкости, выложить в глубокую тарелку. Соус из емкости слить и подать отдельно.

Рыбно-мясной паштет

Время приготовления 1 ч

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг филе сома, 0,2 кг мякоти говядины, 50 г шпика, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 150 г белого хлеба, 0,5 стакана молока, 1 ст. ложка горчицы, 0,5 ч. ложки красного перца, соль.

Способ приготовления:

Рыбное филе пропустить через мясорубку, говядину отварить и очень мелко нарезать. Яйца отварить, очистить и мелко нарезать вместе с луком. Хлеб замочить в молоке на 15 мин, отжать и добавить в фарш. Выложить все ингредиенты в емкость, добавить горчицу, измельченный шпик, соль и перец, тщательно

перемешать, накрыть крышкой. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Паштет с опятами

Время приготовления 40 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 1 кг свиной печени, 100 г маринованных опят, 2 головки репчатого лука, 4 яйца, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:
Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать кубиками. Печень вымыть, пропустить вместе с луком через мясорубку, посолить, поперчить. Добавить в фарш панировочные сухари и рубленые яйца, все тщательно перемешать. Выложить массу в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки. Подавать на стол на красивом блюде, украсив маринованными опятами.

Паштет из куриной печени с шампанским

Время приготовления 1 ч 15 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 0,5 кг куриной печенки, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 зубчика чеснока, 0,5 стакана жирных сливок, 1 стакан шампанского, 1 ст. ложка сахара, соль.

Способ приготовления:
Печень очистить от пленок, вымыть, нарезать кубиками и измельчить в блендере.
Чеснок измельчить и добавить к печенке. Выложить готовую смесь в емкость, добавить сливки, сахар, посолить, взбить вилкой. Вылить в емкость шампанское, осторожно перемешать и накрыть крышкой. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Паштет с копченым салом

Время приготовления 45 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 0,4 кг мякоти свинины, 0,3 кг мякоти говядины,

100 г копченого сала, 2 яйца, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 3 ст. ложки сливок, 0,5 ч. ложки сушеного базилика, соль.

Способ приготовления:

Яйца отварить, очистить и нарезать кубиками. Мясо пропустить через мясорубку вместе с копченым салом, фарш немного посолить, добавить базилик, панировочные сухари и рубленые вареные яйца, перемешать. Выложить массу в емкость, залить сливками, аккуратно перемешать и поставить на среднюю решетку пароварки.

Пельмени, манты, вареники, клецки

Пельмени, манты, вареники — все это блюда из пресного теста с самыми разными начинками: мясными, овощными, рыбными и фруктовыми. Подобные блюда существуют у большинства народов мира, так как просты в приготовлении и могут долгое время храниться в качестве полуфабрикатов. Пельмени и вареники можно приготовить на пару, сварить в воде, обжарить и даже запечь в духовом шкафу, а вот манты принято готовить исключительно в пароварке. Клецки и галушки являются характерной особенностью западнославянской кулинарии и делаются из смеси теста с начинками. Клецки и галушки можно также приготовить на пару и подать на стол со сметаной.

Ленивые вареники

Время приготовления 30 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 0,5 кг творога, 5 ст. ложек муки, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 0,5 стакана сливок, 0,5 стакана сметаны, соль.

Способ приготовления:

Творог растереть с яйцами, добавить сахар, соль и муку, тщательно вымешать тесто. Выложить массу на посыпанную мукой разделочную доску, раскатать в пласт толщиной 7–8 мм. Разрезать пласт на небольшие квадратики, уложить их в емкость и залить кипящими сливками. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки. Подавать в горячем виде со сметаной.

Пельмени из говядины со свеклой

Время приготовления 15 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты

Для фарша: 0,3 кг говяжьего фарша, 1 небольшая свекла, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, соль.

Для теста: 2 стакана муки, 0,5 стакана свекольного сока.

Для соуса: 100 г сметаны, 2 ст. ложки уксуса.

Способ приготовления:

Свеклу очистить, пропустить через мясорубку, отжать сок. Муку смешать со свекольным соком и дать постоять 15 мин. Свекольную выжимку добавить в говяжий фарш, посолить, поперчить, тщательно перемешать. Из муки со свекольным соком раскатать пласт теста на посыпанной мукой поверхности. Вылепить обычные по форме пельмени, сложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Готовые пельмени подавать со сметаной и уксусом.

Вареники с картофелем

Время приготовления 30 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты

Для теста: 1,5 стакана муки, 1 яйцо, 0,5 стакана воды, соль.

Для начинки: 5 клубней картофеля, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, соль.

Для подачи на стол: 0,5 стакана сметаны, 1 пучок зелени укропа.

Способ приготовления:

Из муки, воды, яйца и соли замесить крутое тесто, раскатать его тонким пластом, нарезать на кружочки. Картофель очистить, отварить, размять. Лук нарезать кубиками и обжарить на растительном масле. Выложить лук к картофелю, посолить, поперчить, перемешать.

На каждый кружок теста положить по 1 ч. ложке начинки, слепить вареники. Выложить вареники в емкость, залить кипятком, поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол со сметаной и зеленью.

Вареники с творогом

Время приготовления 35 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты
Для теста: 2 стакана муки, 2 яйца, 1 стакан воды, соль.
Для смазки теста: 1 яйцо.
Для начинки: 0,5 кг творога, 2 ст. ложки сахара, соль.
Для подачи на стол: 0,5 стакана сметаны.

Способ приготовления:
В воду добавить яйца и соль, перемешать до получения однородной смеси. Муку просеять и высыпать на стол горкой, в середине сделать углубление и вылить туда полученную смесь. Замешивать тесто, начиная с середины, до образования упругой массы. Полученную массу оставить на столе на 30 мин для придания тесту большей эластичности.
Начинка: растереть творог с сахаром и солью.
Тесто раскатать толщиной 2 мм и нарезать на полоски шириной 4–5 см. Смазать полоски сырым яйцом, и на расстоянии 4 см друг от друга выложить на тесто шарики начинки. Приподняв край смазанной полосы теста, накрыть фарш и вокруг каждого шарики слегка прижать верхний слой теста к нижнему. После этого вырезать вареники стаканом с острым краем. В емкость налить кипящую подсоленную воду, опустить туда вареники и поставить на среднюю решетку пароварки. Подавать на стол со сметаной.

Манты с картофелем

Время приготовления 30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты
Для фарша: 5 клубней картофеля, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, соль.
Для теста: 2 стакана муки, 1 стакан воды, соль.
Для подачи на стол: 0,5 стакана сметаны, 1 пучок зелени укропа.

Способ приготовления:
Картофель очистить от кожуры, вымыть, нарезать крупными кусками и поместить в емкость пароварки. Поставить емкость на среднюю решетку на 20 мин. В это время очистить и нарезать небольшими кубиками лук, обжарить его на растительном масле

до золотистого цвета.

Готовую картошку размять, добавить обжаренный лук, посолить и перемешать до однородной массы.

Муку смешать с водой, посолить, замесить крутое тесто. Скатать из теста колбаску и нарезать ее на кусочки длиной 7–8 см. Из каждого кусочка сделать лепешку, слегка раскатать ее на столе.

На каждую лепешку выложить 1–2 ст. ложки картофельного фарша, залепить по центру над фаршем. Выложить манты в емкость или непосредственно на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол со сметаной и измельченной зеленью.

Ушки по-башкирски

Время приготовления 30 мин

Количество порций: 5

Ингредиенты

Для теста: 2 стакана муки, 1 яйцо, 0,5 стакана воды, 2 ст. ложки сметаны, соль.

Для фарша: 0,3 кг баранины, 0,3 кг говядины, 0,3 кг гусятины, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 3 ст. ложки сливок, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 1 пучок зелени укропа, соль.

Для варки: 4 лавровых листа, соль.

Способ приготовления:

Фарш: все мясо очистить от пленок, промыть и пропустить через мясорубку. Лук очистить и тоже пропустить через мясорубку. Добавить в фарш сливки, яйца, измельченную зелень укропа, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Муку просеять, насыпать на стол горкой, в центре сделать углубление. Влить в углубление подсоленную смесь воды и сметаны, добавить яйцо, замесить крутое тесто. Прикрыть тесто салфеткой и оставить на 30 мин в прохладном месте. Тесто раскатать в тонкий пласт, нарезать на квадраты 4х4 см. На середину квадратов выложить по чайной ложке фарша, защепить верхние углы в виде треугольника, затем соединить крайние углы, придавая форму ушка. В емкость налить кипящую подсоленную воду, быстро выложить туда ушки, добавить лавровый лист и поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол вместе с паровым бульоном, в котором ушки варились.

Манты классические

Время приготовления 40 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты

Для фарша: 0,5 кг мякоти баранины, 100 г курдючного сала, 4 головки репчатого лука, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, соль.

Для теста: 1,5 стакана муки, 1 яйцо, 1 стакан воды, соль.

Для подачи на стол: 4 ст. ложки сливочного масла.

Способ приготовления:

Муку просеять и высыпать горкой на стол. В центре сделать углубление, влить туда яйца и воду, посолить и вымешать тесто. Скатать тесто в шар, накрыть салфеткой и поставить в прохладное место на 20–30 мин.

Фарш: баранину вымыть, освободить от пленок и нарезать маленькими кубиками. Лук очистить, нарезать кубиками и смешать с мясом, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Добавить в фарш измельченное курдючное сало, еще раз перемешать.

Тесто раскатать в тонкий пласт, нарезать с помощью любой емкости кружки диаметром 9 см. На середину каждого кружка выложить 1 ст. ложку фарша, края защепить в центре, над фаршем. Выложить манты в емкость или на среднюю решетку пароварки.

Готовые манты подавать с растопленным маслом.

Пельмени гусиные с яблоками

Время приготовления 35 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты

Для теста: 2 стакана муки, 0,5 стакана яблочного сока, соль.

Для начинки: 0,3 кг гусиного фарша, 2 ст. ложки натертого яблока, 1 головка репчатого лука, 3 лавровых листа, 0,5 ч. ложки молотого красного перца, соль.

Для подачи на стол: 0,5 стакана сметаны.

Способ приготовления:

Лук очистить и нарезать крупными кусками, яблоко очистить от кожицы и семян и натереть на мелкой терке. Мясо жирного

гуся пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить натертое яблоко, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

Тесто: смешать муку, яблочный сок и соль. Раскатать тесто тонким пластом, нарезать кружки диаметром 8–9 см. Налепить пельмени.

В емкость налить кипящую подсоленную воду, добавить лавровый лист и выложить пельмени. Поставить на среднюю решетку пароварки. Подавать на стол со сметаной.

Хинкали

Время приготовления 25 мин
Количество порций: 5
Ингредиенты

Для теста: 2 стакана муки, 1 стакан воды, соль.

Для фарша: 0,3 кг жирной баранины, 0,2 кг свиного сала, 3 головки репчатого лука, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, соль.

Для подачи на стол: 1 пучок кинзы.

Способ приготовления:

Мясо пропустить через мясорубку вместе с салом и луком, посолить, поперчить, добавить 0,5 стакана теплой воды и тщательно перемешать. Из муки, воды и соли приготовить пресное мягкое тесто, раскатать его тонким пластом и вырезать кружки. На каждый кружок выложить по 1 ст. ложке фарша, собрать тесто маленькими складочками, плотно скрепив их. Переложить хинкали в емкость, залить кипятком и поставить на среднюю решетку пароварки.

При подаче на стол посыпать хинкали измельченной кинзой.

Клецки с брынзой

Время приготовления 20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты

Для теста: 2 стакана муки, 100 г брынзы, 1 яйцо, 0,5 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Для соуса: 0,5 ч. ложки красного молотого перца, 0,5 стакана сметаны.

Способ приготовления:

Брынзу протереть через сито, добавить теплое молоко, большую часть просеянной муки, 1 ст. ложку растопленного масла и приготовить однородное тесто. Оставить тесто на 40 мин, затем добавить оставшуюся муку и раскатать тесто пластом толщиной 2–3 см. Нарезать из теста небольшие кусочки, сложить их в емкость и залить кипятком. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Из сметаны и красного перца приготовить смесь и поставить ее на верхнюю решетку пароварки на 10 мин.

Готовые клецки подавать со сметанно-перцовым соусом.

Галушки со сметаной

Время приготовления 25 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 2 стакана муки, 2 яйца, 4 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана воды, 1 стакан сметаны, соль.

Способ приготовления:

Муку просеять, высыпать горкой на стол, сделать в центре углубление, влить в него воду, растопленное масло и взбитые с солью яйца. Вымесить мягкое тесто, раскатать его в пласт толщиной 5 мм и разрезать на небольшие квадратики. Переложить галушки в емкость, залить кипящей водой и поставить на среднюю решетку пароварки.

Готовые галушки шумовкой вынуть из емкости, переложить на раскаленную сковороду и обжарить 5 мин на сливочном масле.

Подавать со сметаной.

Вареники с вишней

Время приготовления 20 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 0,5 кг вишни без косточек, 2,5 стакана муки, 1 стакан холодной воды, 0,5 стакана сахара, соль.

Способ приготовления:

Вишню вымыть, засыпать сахаром и оставить на 20 мин. Из муки, воды и соли замесить тесто, тонко его раскатать. Вырезать из теста с помощью стакана кружочки. Вишню вынуть из

выделившегося сока. Сформовать вареники, положив на каждый кружок по 3–4 ягоды вишни. Края тщательно защепить. Выложить вареники на нижний поддон пароварки.

При подаче на стол полить вареники вишневым соком.

Глава 2. Праздничные блюда из пароварки

Мясные деликатесы

Индейка в беконе

Время приготовления 45 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 4 тонких порционных куска филе индейки, 4 ломтика бекона, 4 болгарских перца, 8 листочков шалфея, 2 ст. ложки оливкового масла, 0,3 ч. ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:
Перцы очистить от семян, вымыть, нарезать кружками и уложить на дно емкости. Филе индейки отбить, посолить и поперчить, натереть оливковым маслом. На каждый кусок мяса уложить полоску бекона, завернуть края индейки конвертиком, сколоть зубочисткой. Выложить рулетики на кольца перца, украсить каждый листиками шалфея. Поставить на среднюю решетку пароварки. Подавать вместе с кольцами перца.

Рулет из телятины с чечевицей

Время приготовления 50 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 0,4 кг телячьего фарша, 0,5 стакана чечевицы, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка томатной пасты, 0,5 стакана сливок, 2 ст. ложки оливкового масла, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 1 корень сельдерея, соль.

Способ приготовления:
Чечевицу промыть, залить холодной водой и поставить в емкости на нижний поддон пароварки на 20 мин. Корень сельдерея, лук и помидоры мелко нарезать и слегка обжарить на оливковом масле с добавлением томатной пасты. Фарш посолить, перемешать с обжаренными кореньями и помидорами, разложить ровным слоем на столе. На центр выложить отваренную до полуготовности чечевицу. Свернуть фарш рулетом, обвалять в панировочных сухарях, выложить в емкость и залить сливками. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки на 30 мин.

Барашек в конвертиках

Время приготовления 1 ч
Количество порций: 6
Ингредиенты: 1 кг филе баранины, 0,5 стакана оливкового масла, 250 г готового слоеного теста, 2 желтка, 3 веточки шалфея, 200 г джема из красной смородины, 1 стакан красного сладкого вина, соль.

Способ приготовления:
Мясо вымыть и нарезать 6 порционных кусков. Каждый кусок отбить, натереть солью и оливковым маслом. Выложить баранину на сковороду и обжарить по 3–4 мин с каждой стороны. Тесто раскатать в тонкий пласт, разрезать на 6 квадратов, смазать каждый взбитым желтком, посыпать измельченным шалфеем. На центр каждого квадрата положить по куску баранины, завернуть конвертом, смазать оливковым маслом. Уложить конверты в емкость швами вниз, сверху выложить ровным слоем джем, залить вином. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Свинина по-русски

Время приготовления 50 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 1 кг мякоти свинины, 2 головки репчатого лука, 5 зубчиков чеснока, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла, 1,5 стакана воды, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, соль.
Для гарнира: 6 клубней картофеля, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления:
Свинину нарезать порционно, отбить, посолить, поперчить и слегка обжарить на растительном масле. Лук и чеснок мелко нарезать и на 5 мин выложить на сковороду к мясу, добавив муку, чтобы подрумянились. Выложить все в емкость, залить горячей водой и поставить на среднюю решетку пароварки. Пока готовится свинина, пожарить для гарнира картофель соломкой.

Свинина с ананасами

Время приготовления 55 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 кг свиной мякоти, 1 банка консервированных ананасов, 3 ст. ложки оливкового масла, соль.

Способ приготовления:
Свинину нарезать на 4 порции, каждый кусок отбить ножом с обеих сторон и натереть маслом с солью. Выложить мясо на дно емкости, сверху положить дольки ананасов, залить все соком из банки. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Кролик в красном вине

Время приготовления 50 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 1 тушка кролика, 100 г свиного сала, 2 головки репчатого лука, 4 зубчика чеснока, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, 1 стакан красного сухого вина, 1 стакан воды, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 лавровых листа, 6 горошин душистого перца, соль.

Способ приготовления:
Тушку кролика вымыть, освободить от сухожилий и пленок, обсушить на салфетке и разрезать на 6 порционных кусков. Посолить, поперчить, нашпиговать кусочками сала и чеснока, обжарить на сливочном масле до образования золотистой корочки. В емкость уложить кольца лука, на него — куски кролика, добавить горячую воду, вино, лавровый лист, душистый перец, накрыть крышкой и поместить на среднюю решетку пароварки.

Утиная печень с ягодами и виноградом

Время приготовления 15 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 кг утиной печени, 0,5 стакана свежей черники или ежевики, 0,5 стакана свежей смородины, 4 помидоры черри, 1 стакан белого винограда без косточек, 0,5 стакана коньяка, 2 ст. ложки меда, 1 пучок базилика, соль.

Способ приготовления:
Печень вымыть, нарезать небольшими тонкими полосками и

обжарить без масла на раскаленной сковороде по 1 мин с каждой стороны. Выложить печень в емкость, посолить, сверху добавить свежие ягоды, виноград, мед, залить все коньяком и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Готовое блюдо украсить базиликом и помидорами черри.

Сердце по-семейному

Время приготовления 45 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 1 кг говяжьего сердца, 3 головки репчатого лука, 2 моркови, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки растительного масла, 5 веточек базилика, 1 пучок зелени петрушки, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:
Сердце вымыть, очистить от пленок, натереть растительным маслом и дать постоять 5 мин, затем нарезать небольшими ломтиками, лук полукольцами, базилик и петрушку измельчить. Выложить лук и зелень к мясу, добавить майонез и соль, накрыть крышкой и оставить мариновать на 15 мин. Морковь очистить, нарезать тонкими брусочками и обжаривать на растительном масле 5 мин. Мясо вместе с маринадом выложить на сковороду к моркови, обжаривать все еще 5–7 мин. В емкость для пароварки переложить всю смесь со сковороды, добавить перец и поставить на среднюю решетку пароварки.

Рулет из свиной печени

Время приготовления 40 мин
Количество порций: 8
Ингредиенты: 1 кг свиной печени, 4 сваренных вкрутую яйца, 1 головка репчатого лука, 1 вареная морковь, 3 ст. ложки муки, 0,5 ч. ложки паприки, соль.

Способ приготовления:
Печень вымыть, очистить от пленок, отваривать 5 мин и пропустить через мясорубку. Яйца и морковь очистить и мелко нарубить. Добавить в фарш измельченные яйца, лук и морковь, посолить, поперчить, всыпать муку и тщательно перемешать. Сформовать рулет, завернуть в фольгу, выложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Говядина с пряниками

Время приготовления 50 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 1 кг мякоти говядины, 6 мятных пряников, 2 ст. ложки растительного масла, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:
Мясо вымыть, нарезать тонкими полосками и обжаривать на растительном масле 10 мин. Переложить в емкость для пароварки, перец, соль, все перемешать, сверху выложить натертые пряники. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Утка с репой и капустой в горшочке

Время приготовления 1 ч 20 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 1 тушка утки, 1 репа, 1 вилок капусты белокочанной, 2 головки репчатого лука, 0,5 стакана сливок, 0,5 ч. ложки молотого имбиря, соль.
Для теста: 1 стакан муки, 0,5 стакана воды, соль.

Способ приготовления:
Утку подготовить и нарезать небольшими кусочками. Разложить мясо на 6 горшочков, в каждый добавить дольки репы, нашинкованную капусту, полукольца лука, соль и имбирь. Сверху вылить по 2 ст. ложки сливок.
Из муки, воды и соли приготовить тесто, раскатать небольшие лепешки и накрыть ими каждый горшочек. Поставить на среднюю решетку пароварки.

Курица с грибами

Время приготовления 1 ч
Количество порций: 6
Ингредиенты: 2 цыпленка,0,5 кг свежих шампиньонов, 1 стакан белого сухого вина,
0,5 ч. ложки смеси перцев, соль.

Способ приготовления:

Цыплят вымыть и разделить каждого на 3 порционных куска. Смесь перцев смешать с солью и натереть цыплят. Грибы нарезать тонкими ломтиками.

Выложить цыплят в емкость для пароварки, добавить грибы, залить вином, накрыть крышкой и поставить на нижний поддон пароварки.

Жаркое из свинины

Время приготовления 1 ч

Количество порций: 6

Ингредиенты: 0,7 кг мякоти свинины, 8—10 клубней картофеля, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 1 ст. ложка маргарина, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 ч. ложки карри, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, нарезать полукольцами. Свинину нарезать небольшими кусочками и обжаривать вместе с полукольцами лука на сливочном масле 5–6 мин. Картофель очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Отжатый от жидкости картофель смешать с яйцами, посолить, добавить карри. Выложить свинину с луком в емкость, добавить картофельную смесь. Поставить форму на среднюю решетку пароварки.

Готовое жаркое посыпать зеленью укропа.

Ножки индейки в белом вине

Время приготовления 50 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 ножки индейки, 200 г кураги, 1 большое яблоко, 1 стакан белого сухого вина, 2 болгарских перца (красный и зеленый), 4 ст. ложки майонеза, соль.

Способ приготовления:

Из ножек индейки аккуратно вынуть кости. Яблоки и курагу промыть, яблоки очистить от кожуры и семян и нарезать кубиками, курагу нарезать небольшими кусочками. Нафаршировать фруктовой смесью ножки, посолить их, натереть майонезом. Сложить ножки в емкость, залить вином, сверху выложить тонкие кольца разноцветного перца и накрыть фольгой.

Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Цыплята в горшочках

Время приготовления 20 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 3 цыпленка, 3 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 стакана бульона, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления:
Цыплят вымыть, отварить в подсоленной воде до полуготовности, остудить и разрезать каждого на 2 части. Сложить цыплят в емкость, добавить промытый изюм, сливочное масло, бульон. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки. Готовое блюдо разлить по горшочкам, сверху в каждый горшочек насыпать измельченный укроп.

Рулет из телячьей грудинки

Время приготовления 50 мин
Количество порций: 5
Ингредиенты: 0,5 кг телячьей грудинки, 5 молочных сосисок, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан воды, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:
Из телячьей грудинки вынуть кости, мякоть вымыть, отбить, обсушить на салфетке, посолить и поперчить. По широкой части грудинки разложить в ряд целые сосиски. Туго завернуть мясо рулетом, перевязать суровыми нитками и положить в емкость. Сверху налить воды и поставить емкость на среднюю решетку пароварки.
Готовый рулет освободить от ниток и нарезать толстыми ломтиками.

Шницель говяжий

Время приготовления 40 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 кг говяжьего фарша, 0,3 кг копченой

куриной грудинки, 4 яйца, 100 г твердого сыра, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка горчицы, 3 ст. ложки растительного масла, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, соль.

Для гарнира: 8 небольших клубней картофеля, соль.

Способ приготовления:

Грудинку и лук нарезать небольшими кубиками, сыр натереть на терке. В фарш добавить яйца, посолить, поперчить, перемешать. Выложить к фаршу лук и сыр, перемешать, сформовать 4 шницеля, обвалять в панировочных сухарях, сложить в емкость, намазать верхнюю сторону горчицей и поставить на среднюю решетку пароварки.

Телятина с клюквой

Время приготовления 50 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 порционных куска телятины, 100 г клюквы (можно замороженной), 0,5 стакана клюквенного сока, 0,5 стакана сметаны, соль.

Способ приготовления:

Каждый кусок телятины вымыть, хорошенько отбить, посолить, натереть клюквенным соком и дать постоять 30 мин. Сделать в каждом куске мяса несколько надрезов, вложить туда ягоды. Выложить отбивные в емкость, залить сметаной и поставить на среднюю решетку пароварки.

Окорок в вишневом соусе

Время приготовления 20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг копченого окорока, 2 ст. ложки свежей или консервированной вишни без косточек, 100 г шампиньонов, 4 ст. ложки красного сухого вина, 0,5 стакана вишневого сока, 2 ст. ложки растительного масла.

Способ приготовления:

Шампиньоны нарезать кубиками и обжаривать 5 мин на растительном масле. Окорок нарезать дольками и уложить в емкость, сверху выложить ягоды вишни, на них — обжаренные грибы. Смешать вино с соком и залить этой смесью окорок с

грибами. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки.

Рулеты из свинины с оливками

Время приготовления 40 мин
Количество порций: 5
Ингредиенты: 5 порционных кусков свинины средней жирности, 100 г ветчины, 200 г оливок без косточек, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 стакан мясного или грибного бульона, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, 1 пучок листьев салата, соль.

Способ приготовления:
Свинину отбить, посолить, поперчить, в каждый кусок руками втереть оливковое масло. Ветчину нарезать полосками, оливки разрезать вдоль пополам, чеснок измельчить. Разложить мясо на столе, на каждую порцию выложить немного измельченного чеснока, по 2 полоски ветчины и 2 половинки оливки. Завернуть каждый кусок рулетом и скрепить зубочисткой. Сложить рулеты в емкость, залить бульоном.
Готовые рулеты подавать на листьях салата.

Рулет из баранины

Время приготовления 50 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 0,3 кг мякоти баранины, 1 баранья лопатка, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 вареное яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 пучок кинзы, соль.
Для теста: 0,5 стакана муки, 1 яйцо, 5 ст. ложек воды, соль.

Способ приготовления:
Мясо вымыть, хорошо отбить. Из лопатки сварить 1,5 стакана бульона. Лук и морковь очистить, нарезать кубиками, обжарить на сливочном масле. Из муки, воды, яйца и соли приготовить тесто, раскатать лепешку толщиной 3 мм. Лепешку отваривать в кипящем бульоне 5 мин. На подготовленный пласт мяса выложить лук и морковь, нарубленное вареное яйцо. Накрыть мясо с начинкой лепешкой, закрутить все в форме рулета, завязать суровыми нитками и уложить в емкость. Залить бульоном и поставить на среднюю решетку пароварки. Готовый рулет освободить от ниток, нарезать дольками и подавать на

стол, украсив зеленью кинзы.

Кебабы с кефирным соусом

Время приготовления 45 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 0,4 кг телятины, 0,4 кг баранины, 50 г свиного сала, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 0,5 ч. ложки молотого черного перца.

Для соуса: 1 стакан кефира, 3–4 веточки кинзы, 2–3 веточки мяты, соль.

Способ приготовления:

Мясо вместе с салом и луком 2 раза пропустить через мясорубку. Фарш посолить, поперчить и убрать в холодильник на 30 мин.

Соус: смешать кефир с измельченной зеленью, посолить и тщательно перемешать.

Из фарша мокрыми руками сформовать удлиненные небольшие колбаски, обжаривать каждую 2 мин на масле, переложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки. В готовые кебабы воткнуть по деревянной шпажке и подавать на стол на керамическом блюде. Отдельно подать соус.

Курица фаршированная

Время приготовления 45 мин
Количество порций: 5
Ингредиенты: 1 курица, 0,3 кг телятины, 100 г шпика, 200 г отварного говяжьего языка, 2 яйца, 2 ломтика белого хлеба без корки, 1 стакан куриного бульона, 100 г очищенных фисташек, 0,5 ч. ложки приправы для курицы, соль.

Для гарнира: 200 г консервированного зеленого горошка.

Способ приготовления:

Курицу вымыть, надрезать кожу вдоль спинки и отделить от мякоти. Фисташки поломать кусочками, язык нарезать ломтиками, шпик — кубиками. Телятину пропустить через мясорубку, добавить нарезанный кубиками шпик, вымоченный в молоке и отжатый хлеб, язык, фисташки, яйца, посолить, положить приправу, тщательно перемешать. Филе курицы отбить, сделав из него ровный и тонкий пласт, и положить его на

середину кожи курицы. Поверх филе разложить слой фарша из телятины, кожу соединить, зашить нитками, придав вид целой тушки, завернуть в марлю и перевязать шпагатом. Выложить курицу в емкость, залить теплым бульоном и поставить на среднюю решетку пароварки. Готовую курицу вынуть из емкости, положить в марле под легкий пресс на 10 мин.

Перед подачей на стол выдержать в холодильнике 30 мин. Охлажденную курицу освободить от марли и нарезать порционными кусками. Подавать на стол вместе с зеленым горошком.

Печень с картофелем

Время приготовления 35 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 0,5 кг говяжьей печени, 6 клубней картофеля, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 стакан мясного бульона, 1 пучок зеленого лука, соль.

Способ приготовления:
Печень освободить от пленок и вымыть в холодной воде. Картофель очистить от кожуры, вымыть и нарезать кубиками. Печень нарезать небольшими кусочками и вместе с картофелем выложить в емкость. Репчатый лук очистить, обжаривать 5–6 мин на растительном масле с добавлением томатной пасты. Добавить лук в емкость, все посолить, залить горячим бульоном и поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол с измельченным зеленым луком.

Кролик с овощами

Время приготовления 50 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 тушка кролика, 3 ст. ложки сливочного масла, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, соль.

Для маринада: 2 стакана кипятка, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 4 зубчика чеснока, 5 горошин душистого перца, 3 лавровых листа, 2 ст. ложки 9 %-ного уксуса, 5–6 веточек петрушки, 1 ч. ложка сахара, соль.

Способ приготовления:

Кролика обработать, вымыть, замочить на 1 чв холодной воде, затем разделить на порционные куски, посолить, поперчить и обжаривать на растительном масле 10 мин.

Маринад: в кипящую воду выложить соль, сахар, перец горошком, лавровый лист, уксус, полукольца лука и кружки моркови, измельченную петрушку.

Поставить емкость с маринадом на среднюю решетку пароварки на 10 мин, затем выложить в маринад кролика и вернуть в пароварку еще на 40 мин. Перед подачей на стол выложить куски кролика шумовкой на порционные тарелки, полить сметаной. Маринад, в котором варился кролик, подать отдельно в пиалах.

Телятина с краснокочанной капустой

Время приготовления 40 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг телячьего фарша, 1 вилок краснокочанной капусты, 2 головки фиолетового лука, 1 стакан светлого пива, 0,5 ч. ложки паприки, 0,5 ч. ложки имбиря, соль.

Способ приготовления:

Капусту разобрать на листья, обварить их кипятком и нарезать небольшими кусочками. В фарш добавить измельченный лук, паприку, имбирь, посолить и тщательно перемешать. На дно емкости выложить капустные листья, на них разложить ровным слоем фарш, залить пивом и поставить на среднюю решетку пароварки.

Рыбные фантазии

Минтай по-восточному

Время приготовления 20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 крупный минтай, 1 белая редька, 2 зубчика чеснока, 0,5 стакана готового соевого соуса, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан воды, 1 ч. ложка сахара, 1 пучок зеленого лука, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:
Рыбу вымыть, разрезать на 4 порции, редьку очистить, нарезать ломтиками, чеснок и зеленый лук измельчить. В емкость положить масло, сахар, влить соевый соус и воду. Уложить в эту жидкость редьку, на нее — куски рыбы. Сверху выложить чеснок и зеленый лук, поперчить, посолить. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.
Подавать на стол в горячем или холодном виде.

Форель с грибным соусом

Время приготовления 30 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 2 форели среднего размера, 2 лимона, 200 г свежих белых грибов, 0,5 стакана сметаны, 0,5 ч. ложки молотого белого перца, соль.

Способ приготовления:
Форель подготовить, каждую рыбину разрезать на 3 порционные части, сбрызнуть лимонным соком и уложить в глубокую емкость. Сверху выложить половинки грибов, посолить, поперчить, залить сметаной, накрыть крышкой и поставить на среднюю решетку пароварки.

Палтус с грибами

Время приготовления 20 мин
Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг филе палтуса, 150 г шампиньонов, 0,5 стакана виноградного сока, 3 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Филе палтуса вымыть, нарезать небольшими кусочками, посолить и залить сливками. Шампиньоны нарезать кубиками и обжаривать 5–6 мин на сливочном масле. Выложить рыбу вместе со сливками и грибами в емкость, добавить виноградный сок. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Хек под томатным маринадом

Время приготовления 15 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 2 хека среднего размера без головы, 3 головки репчатого лука, 2 моркови, 3 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, 3 лавровых листа, 4–5 горошин душистого перца, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, нарезать кольцами, морковь очистить, нарезать кубиками. Рыбу вымыть, нарезать небольшими порционными кусками, посолить, обвалять в муке и немного обжарить на растительном масле. Рыбу вынуть, на том же масле 5 мин обжаривать лук и морковь. Добавить в поджарку томатную пасту, обжаривать еще 5 мин. Рыбу уложить в емкость, залить томатной поджаркой, положить лавровый лист, горошины перца, поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать к столу в холодном виде.

Щука с хреном

Время приготовления 40 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 1 щука среднего размера, 4 ст. ложки готового хрена, 0,5 стакана майонеза, соль.

Способ приготовления:

Щуку очистить, выпотрошить, отрезать голову и хвост, промыть, нарезать на 6 порционных кусков. Из головы и хвоста сварить бульон.

Половину майонеза смешать с хреном. Куски щуки натереть солью и подготовленной смесью, выложить в емкость, залить остальным майонезом и бульоном, поставить на среднюю решетку пароварки.

Филе сома с корицей

Время приготовления 30 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 1 кг филе сома, 0,5 ч. ложки корицы, 100 г твердого сыра, 2 яблока, 100 г сливок, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления:
Филе нарезать порционными кусками, слегка посолить, обжаривать на растительном масле 5 мин. Выложить рыбу в емкость для пароварки. На каждый кусок положить по 2 дольки яблока, залить сливками, посыпать корицей и натертым на крупной терке сыром. Поставить на среднюю решетку пароварки.

Лосось с болгарским перцем

Время приготовления 40 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 4 куска филе лосося, 3 болгарских перца (красный, желтый, зеленый), 1 лимон, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 100 г сливочного масла, перец черный молотый и соль по вкусу.

Способ приготовления:
Приготовить в пароварке филе лосося и выложить на блюдо. Перцы вымыть, очистить от семян и нарезать небольшими кубиками.

В глубокой сковороде растопить 50 г сливочного масла, выложить перец и жарить в течение 3 мин на слабом огне, посолить, поперчить. Готовый перец выложить на блюдо с лососем. На эту же сковороду, положить оставшееся сливочное масло и выжать сок лимона.

Кипятить в течение 30 сек, затем полить лосося получившимся соусом.

Камбала в сметане

Время приготовления 40 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 средняя камбала, 100 г твердого сыра, 0,5 стакана сметаны, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления:

2 ст. ложки сметаны смешать с солью и измельченным укропом. Камбалу подготовить, нарезать порционными кусками, натереть сметанной смесью и оставить на 15 мин, затем выложить в емкость. Сыр натереть на терке и добавить к рыбе вместе с остальной сметаной. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол в горячем виде.

Карп в сметане

Время приготовления 30 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 2 крупных карпа, 3 зубчика чеснока, 0,5 стакана сметаны, 2 ст. ложки майонеза, приправа для рыбы, соль.

Для гарнира: отварной рис или овощи.

Способ приготовления:

Карпов очистить, вымыть, отделить от головы и костей, разделать на 6 порционных кусков. Приправу для рыбы смешать с солью и измельченным чесноком, натереть этой смесью рыбу и сложить ее в емкость. Добавить сметану, смешанную с майонезом. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол с отварным рисом или овощами.

Осетр под овощным соусом

Время приготовления 45 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 небольшой осетр, 1 лимон, соль.

Для соуса: 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан рыбного бульона, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 2 помидора, 2 лавровых листа.

Способ приготовления:

Из головы осетра с добавлением соли сварить бульон. Рыбу

вымыть, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть соком лимона.

Соус: нарезать кубиками помидоры и лук, натереть на крупной терке морковь, добавить сливочное масло, лавровый лист, все поместить в емкость, залить кипящим бульоном и поставить на среднюю решетку пароварки на 15 мин. В готовый соус выложить рыбу и снова поставить на среднюю решетку пароварки еще на 30 мин.

Лосось с кориандром

Время приготовления 30 мин

Количество порций: 2—3

Ингредиенты: 500 г филе лосося, 0,5 ч. ложки молотого кориандра, 0,25 стакана винного уксуса, 4 веточки свежего розмарина, молотый перец и соль по вкусу.

Способ приготовления:

Основание пароварки наполовину заполнить водой, добавив уксус. Выложить филе лосося в корзину пароварки. Посолить, посыпать кориандром. На каждый кусочек рыбы положить по веточке розмарина. Накрыть крышкой и довести до готовности.

Окунь под горчичным соусом

Время приготовления 40 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 небольших речных окуня, 2 ст. ложки сливочного масла, приправа для рыбы, соль по вкусу.

Для соуса: 1 стакан сливок, 4 ст. ложки горчицы, 2 сваренных вкрутую желтка, 5–6 веточек петрушки, 5–6 веточек укропа, 1 маленький горький перец.

Способ приготовления:

Окуней очистить, выпотрошить, отрезать плавники, надрезать тушки с одной стороны ножом крест-накрест, вымыть, посолить, натереть приправой и размягченным маслом.

Соус: в горячих сливках растопить масло, добавить растертые желтки, горчицу, измельченную зелень, горький перчик.

Выложить окуней в емкость надрезанной стороной вверх, залить сливочно-горчичным соусом, поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Котлеты из лосося

Время приготовления 35 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 кг филе лосося, 4 клубня картофеля, 2 яйца, 1 лимон, 100 г соленой брынзы, 1 ст. ложка майонеза, 1 стакан молока, 1 пучок укропа.

Способ приготовления:
Филе вымыть, нарезать маленькими кусочками, сбрызнуть соком лимона и сложить в миску. Картофель очистить, вымыть, натереть на крупной терке, смешать с измельченной зеленью укропа и кусочками брынзы, все тщательно перемешать. Соединить рыбу с картофельной смесью, добавить майонез, еще раз перемешать. Сформовать удлиненные

Копченая скумбрия с овощами

Время приготовления 20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 крупная скумбрия горячего копчения, 2 стакана молока, 4 клубня картофеля, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 200 г шпината, 50 г твердого сыра.

Способ приготовления:
Скумбрию залить половиной молока на 30 мин, затем нарезать порционными кусочками. Овощи очистить и натереть на крупной терке. Лук нарезать кольцами, шпинат ошпарить кипятком, сыр натереть на терке. В емкость уложить кольца лука, перемешанные натертые овощи, слой шпината. Сверху уложить порционные кусочки скумбрии, добавить натертый сыр. Залить оставшимся молоком и поставить на среднюю решетку пароварки.

Уха по-казачьи

Время приготовления 30 мин
Количество порций: 5
Ингредиенты: 1 сом среднего размера, 4 небольших клубня картофеля, 5 помидоров, 1 головка репчатого лука, 2 лавровых листа, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Сома очистить, нарезать на 5 частей, сложить в кастрюлю с холодной водой.

Картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками, помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать дольками. Выложить в кастрюлю картофель и помидоры, мелко нарезанный лук, добавить перец, соль и лавровый лист. Поставить на среднюю решетку в пароварку, накрыв крышкой.

Бигос из судака по-польски

Время приготовления 1 ч

Количество порций: 6

Ингредиенты: 0,5 кг судака, 0,5 кг капусты белокочанной, 100 г консервированных маслят, 1 головка репчатого лука, 1 яблоко, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, соль.

Способ приготовления:

Рыбу очистить, вымыть, удалить кости. Полученное филе нарезать порционными кусочками, обвалять в муке и слегка обжарить на растительном масле. Капусту

нашинковать соломкой, лук — кольцами. В емкость выложить капусту, лук, дольки яблока, маслята, добавить томатную пасту и соль, перемешать. Сверху уложить куски судака. Емкость поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол в горячем или холодном виде.

Фаршированная щука

Время приготовления 20 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 1 кг щуки, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сахара, щепотка корицы, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, соль.

Для соуса: 50 г готового хрена, 200 г свеклы, 2 ст. ложки сметаны.

Способ приготовления:

Из головы и хвоста щуки сварить бульон, процедить. Филе щуки пропустить через мясорубку. Лук и морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке и добавить к фаршу вместе с

сырыми яйцами.

Фарш тщательно вымешать, посолить, поперчить, добавить корицу и сахар. Сформовать из фарша шарики, слегка обвалять в муке и выложить в емкость пароварки. Поставить емкость на среднюю решетку.

Соус: смешать готовый натертый хрен с натертой сырой свеклой и сметаной. Подавать к столу с соусом.

Шарики из форели

Время приготовления 30 мин

Количество порций: 5

Ингредиенты: 1 кг филе форели, 1 яйцо, 1 стакан томатного сока, 1 стакан кипятка, 4–5 горошин душистого перца, 1 ч. ложка мускатного ореха, 4 зубчика чеснока, 5–6 веточек зелени эстрагона, соль.

Способ приготовления:

Филе форели вымыть и пропустить через мясорубку. В фарш добавить яйцо, измельченный чеснок, натертый мускатный орех и соль. Все тщательно перемешать. Из готового фарша мокрыми руками сформовать шарики величиной с крупный грецкий орех. Выложить шарики из форели в емкость, залить кипятком, положить горошины перца, измельченный эстрагон, добавить томатный сок. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Лосось с картофелем

Время приготовления 30 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг филе лосося, 5–6 клубней молодого картофеля, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 лимон, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, соль.

Для гарнира: 1 банка консервированной кукурузы, 1 пучок листьев салата.

Способ приготовления:

Филе лосося вымыть, нарезать ломтиками, посолить и сбрызнуть соком лимона. Оставить на 10 мин. Картофель очистить, вымыть, нарезать тонкими кружками. Выложить в емкость кусочки лосося, на него — картофель, посолить, поперчить, добавить оливковое масло. Поставить емкость на

среднюю решетку пароварки. На блюде по краю разложить кукурузу, по середине — целые листья салата. Готовое филе с картофелем горкой выложить на листья салата.

Треска в сметане

Время приготовления 20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 кг филе трески, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления:
Лук очистить и нарезать кольцами, переложить на дно емкости. Филе трески без костей, но с кожей вымыть, натереть смесью сливочного масла с солью и выложить на лук. Залить все сметаной и поставить на среднюю решетку пароварки.

Судак с яблоками

Время приготовления 40 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 кг филе судака, 2 головки репчатого лука, 3 яблока, цедра и сок 1 лимона, 3 ст. ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:
Филе судака нарезать порционными кусочками, сбрызнуть соком лимона, посолить, поперчить, засыпать натертой на мелкой терке цедрой и оставить на 30 мин. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими дольками. Лук очистить, нарезать полукольцами. Выложить в емкость лук, сбрызнуть растительным маслом. Сверху разложить кусочки судака и дольки яблок. Густо засыпать измельченной зеленью укропа. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Ассорти из морепродуктов

Фаршированные кальмары

Время приготовления 25 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 4 крупные тушки кальмаров, 100 г шампиньонов, 3 головки репчатого лука, 70 г белого столового вина, соль.

Способ приготовления:
Тушки кальмаров тщательно промыть, лук и грибы нарезать тонкими полукольцами, слегка посолить и перемешать. Нафаршировать тушки, выложить их в емкость, полить вином и поставить на среднюю решетку пароварки.

Салат из курицы с кальмарами

Время приготовления 15 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 2 отварные куриные грудки, 200 г очищенных креветок, 100 г чернослива без косточек, 1 головка репчатого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 свежий огурец, 2 ст. ложки майонеза, соль.

Способ приготовления:
Креветки разморозить, чернослив обдать кипятком. Куриные грудки нарезать кубиками, чернослив — мелкими кусочками, каждую креветку разрезать пополам, все смешать и выложить в емкость. Добавить 1 ст. ложку майонеза и поставить на верхнюю решетку пароварки. В это время яйца нарезать кружками, лук — кольцами, огурец — ломтиками. Выложить в салатник на дно кружки яиц, посолить и немного смазать майонезом. Вынуть емкость из пароварки и выложить смесь на яйца. Сверху разложить кольца лука, ломтики огурца и остальной майонез.

Запеканка с кальмарами

Время приготовления 15 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 0,5 кг свежих кальмаров, 6–7 клубней картофеля, 2 головки репчатого лука, 1 яйцо, 100 г твердого сыра, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 ч. ложки белого молотого перца, 1 л воды, соль.

Способ приготовления:

Кальмаров очистить, опустить в кипящую воду, отваривать 3 мин и пропустить через мясорубку. Лук очистить и измельчить. Картофель очистить, вымыть, отварить и смешать с измельченным луком и перцем. Вбить в картофельную смесь яйцо, посолить. Половину кальмаров выложить в емкость, добавить картофельную смесь, сверху — еще один слой кальмаров. Посыпать натертым сыром и панировочными сухарями, поставить на среднюю решетку пароварки.

Креветки с маслинами

Время приготовления 15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг замороженных креветок, 8 крупных черных маслин без косточек, 100 г твердого сыра, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 пучок листьев салата, соль.

Способ приготовления:

Маслины разрезать вдоль пополам, сыр натереть на крупной терке. Креветок слегка разморозить, очистить от панциря, выложить целиком в емкость, немного посолить, добавить половинки маслин, посыпать сыром и залить оливковым маслом. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки. Готовое блюдо разложить на листьях салата.

Салат из морепродуктов

Время приготовления 15 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 200 г крупных очищенных креветок, 200 г консервированных кальмаров, 100 г консервированной морской капусты, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. ложки майонеза.

Способ приготовления:

Свежие креветки очистить от панциря, разрезать пополам, добавить нарезанных кальмаров, измельченную морскую капусту и нарезанные кубиками вареные яйца. Все перемешать и выложить в емкость. Сверху залить майонезом. Поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать в горячем или холодном виде.

Котлеты из морепродуктов

Время приготовления 25 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 0,5 кг отварных кальмаров, 0,5 кг отварных креветок, 2 головки репчатого лука, 100 г свиного сала, 2 яйца, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления:

Кальмаров и креветок пропустить через мясорубку вместе с луком и салом, добавить в фарш измельченную зелень, яйцо и соль. Сформовать небольшие котлетки, выложить на смазанный маслом противень и поместить его на верхнюю решетку пароварки.

Салат из брокколи с мидиями

Время приготовления 20 мин

Количество порций: 2

Ингредиенты: 0,5 кочана брокколи, 100 г мидий, 2 свежих огурца, 1 головка репчатого лука, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки сладкой горчицы, 100 г орешков кешью, 1 ст. ложка готового соевого соуса.

Способ приготовления:

Брокколи вымыть, разобрать на соцветия, сложить в емкость, посолить и поставить на верхнюю решетку пароварки на 20 мин.

В это время вымыть огурцы, нарезать их тонкой соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами. Готовую брокколи опустить на 2 мин в ледяную воду и выложить в салатник. Добавить огурцы, лук, мидии и горчицу, перемешать. Орехи измельчить в блендере вместе с соевым соусом. Этой смесью заправить салат.

Суп с морепродуктами

Время приготовления 20 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 0,5 кг коктейля из морепродуктов, 1 плавленый сырок, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, 4–5 веточек укропа, 4–5 веточек петрушки, 0,5 ч. ложки красного молотого перца.

Для чесночных гренок: 6 ломтиков белого хлеба, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка сливочного масла.

Способ приготовления:

Морковь и лук очистить, вымыть, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать кубиками. Обжаривать лук и морковь на растительном масле 5–6 мин. Картофель очистить, натереть на крупной терке. Сыр натереть на крупной терке. Выложить все подготовленные продукты в емкость, залить кипящей водой, перемешать, посолить и поперчить. Поставить емкость в пароварку на среднюю решетку.

Чесночные гренки: ломтики белого хлеба обжарить на сливочном масле и натереть измельченным чесноком, украсить веточками базилика.

В готовый суп добавить измельченную зелень. Подавать на стол с гренками.

Крабовые шарики

Время приготовления 15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0, 4 кг рубленого мяса краба, 4 клубня картофеля, 3 головки репчатого лука, 1 лимон, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, 1 острый красный перец, 3–4 пера зеленого лука, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 100 г готового соевого соуса.

Способ приготовления:

Картофель очистить, вымыть и отварить до готовности. Добавить сливочное масло, размять, приготовить пюре. Лук и чеснок измельчить, перец мелко нарезать. Выложить в мясо краба измельченную зелень, лук, чеснок, перец и натертую на мелкой терке цедру лимона. Смешать с картофельным пюре и тщательно перемешать. Мокрыми руками сформовать шарики и поставить их в холодильник на 15 мин. После этого обвалять шарики в панировочных сухарях, во взбитом яйце и снова в сухарях.

Сложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол с соевым соусом.

Кальмары с брусникой

Время приготовления 20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 250 г консервированных кальмаров, 2 ст. ложки свежей или мороженой брусники, 1 ст. ложка меда, 4 веточки свежей мяты.

Способ приготовления:

Кальмаров нарезать соломкой и выложить в емкость, сверху добавить смешанную с медом бруснику. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки. Готовое блюдо украсить веточками мяты.

Котлеты из кальмаров

Время приготовления 20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг кальмаров, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 2 ломтика белого хлеба без корки, 0,5 стакана молока, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г соевого соуса, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Кальмаров очистить от пленок, промыть и пропустить через мясорубку. Лук очистить, мелко нарезать, слегка обжарить на растительном масле. Хлеб размочить в молоке. Добавить в фарш лук, отжатый хлеб, яйцо, соль и перец. Тщательно взбить и мокрыми руками сформовать небольшие удлиненные котлетки. Котлетки запанировать в сухарях и выложить в емкость пароварки. Поставить на среднюю решетку.

Подавать на стол с соевым соусом.

Раковые шейки с морской капустой

Время приготовления 25 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 20 крупных раков, 100 г твердого сыра, 1 лимон, 1 пучок стеблей укропа с зонтиками, соль.

Для гарнира: 200 г консервированной морской капусты, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. ложки майонеза.

Способ приготовления:

Раков отваривать с солью и укропом 15 мин, сыр натереть на крупной терке. Шейки очистить от панциря, сбрызнуть соком лимона, посыпать натертым сыром и выложить в емкость. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

На порционных тарелках разложить морскую капусту, перемешанную с майонезом, по половинке сваренного вкрутую яйца и по 5 раковых шеек.

Мидии с оливками

Время приготовления 25 мин

Количество порций: 5

Ингредиенты: 0,5 кг мидий, 200 г оливок, фаршированных сыром, 3 ст. ложки майонеза, 2 зубчика чеснока, 5–6 веточек укропа, 5–6 веточек петрушки, соль.

Способ приготовления:

Мясо мидий промыть и выложить в емкость.

Оливки целиком разложить поверх мидий, залить все смесью майонеза с солью и измельченным чесноком. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Подавать на большом блюде, украсив веточками зелени.

Болгарский перец с крабовыми палочками

Время приготовления 45 мин

Количество порций: 5

Ингредиенты: 200 г крабовых палочек, 5 крупных болгарских перцев, 2 ст. ложки риса, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, соль.

Для соуса: 0,5 стакана сметаны, 2 ст. ложки томатной пасты.

Способ приготовления:

Рис промыть, залить кипятком, посолить и поставить в емкости на нижний поддон пароварки на 15 мин. Перцы вымыть, очистить от семян. Крабовые палочки нарезать кубиками,

добавить сливочное масло, готовый рис, красный перец и соль, перемешать. Начинить этой смесью подготовленные перцы, полить сметанной смесью, сложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки на 30 мин.

Крабовые палочки с овощами

Время приготовления 15 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 8 крабовых палочек, 2 болгарских перца, 2 помидора, 2 ст. ложки майонеза, щепотка красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:
Болгарский перец очистить, вымыть и нарезать кольцами, помидоры нарезать кружками, крабовые палочки разрезать вдоль пополам. Майонез смешать с красным молотым перцем. Уложить в емкость овощи, немного посолить, на них разложить половинки крабовых палочек. Залить смесью майонеза с красным перцем и поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Овощная мозаика

Кабачковая икра с изюмом

Время приготовления 40 мин
Количество порций: 8
Ингредиенты: 1 молодой кабачок, 4 помидора, 3 головки репчатого лука, 4 зеленых яблока, 1 стакан изюма, 0,5 стакана винного уксуса, 2 ст. ложки сахара, 1 корень имбиря, 1 ч. ложка семян кориандра, 4 бутона гвоздики, соль.

Способ приготовления:
С помидоров снять кожицу, кабачок очистить от кожуры, яблоки — от кожуры и семян. Лук очистить, вымыть. Все нарезать небольшими кубиками и выложить в емкость, посолить, перемешать, добавить изюм и сахар. Имбирь, кориандр, гвоздику сложить в полотняный мешочек и поместить в емкость. Сверху залить все уксусом. Емкость поставить на среднюю решетку пароварки.

Готовую икру выложить в миску, охладить. Подавать на стол в салатнице в холодном виде.

Овощной плов

Время приготовления 40 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 1 стакан длиннозерного риса, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки изюма, 1 лимон, 1 стакан воды, 2 ст. ложки растительного масла, по 3 веточки петрушки, кинзы и базилика, соль.

Способ приготовления:
Рис промыть, смешать с изюмом. Лук и морковь очистить, нарезать соломкой и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Выложить лук и морковь в емкость, сверху аккуратно разложить рис с изюмом, залить водой, в середину риса воткнуть лимон. Емкость поставить на нижний поддон пароварки.

Готовый плов посолить, перемещать, полить соком лимона, выложить на большое керамическое блюдо, посыпать измельченной зеленью.

Помидоры, фаршированные овощами

Время приготовления 20 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 6 крупных помидоров, 2 головки репчатого лука, 2 болгарских перца, 1 баклажан, 100 г брынзы, 2 ст. ложки майонеза, 0,5 ч. ложки молотого черного перца, 1 пучок листьев салата.

Способ приготовления:
Помидоры вымыть, срезать верхушки, ложкой удалить мякоть. Лук, перец и баклажан очистить, нарезать кубиками, перемешать и нафаршировать помидоры. Сверху посыпать перцем, положить кусочки брынзы и немного майонеза. Сложить помидоры в емкость и поставить на верхнюю решетку. Подавать на листьях салата.

Моцарелла с помидорами

Время приготовления 40 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 3 спелых помидора, 200 г сыра моцарелла, 1 стакан томатного сока, 10 г желатина, 3 зубчика чеснока, 3 веточки базилика, 3 веточки петрушки, щепотка черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:
Помидоры нарезать кружками, сыр ломтиками, чеснок измельчить. Желатин замочить в теплом томатном соке на 20 мин. Кружки помидор опускать вилкой в замоченный желатин и укладывать на дно емкости. Засыпать помидоры чесноком, солью и перцем. Сверху разложить кусочки сыра. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.
Готовое блюдо украсить зеленью.

Цимес из моркови с черносливом

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 5
Ингредиенты: 4 крупных моркови, 300 г чернослива без косточек, 150 г меда.

Способ приготовления:

Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкими кружками и отваривать 5 мин. Чернослив обдать кипятком, слить воду. Выложить морковь в емкость, сверху положить чернослив и мед. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки.

Репа с растительным маслом

Время приготовления 20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 репа, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Репу вымыть, срезать корешки, обсушить, очистить от кожуры, нарезать тонкими дольками и уложить в емкость. Добавить соль и масло, поставить на среднюю решетку пароварки.

Овощная радуга

Время приготовления 20 мин.
Количество порций: 6
Ингредиенты: 1 баклажан, 1 молодой кабачок, 2 болгарских перца (красный и зеленый), 2 помидора, 1 головка фиолетового лука, 1 вилок цветной капусты, 200 г сыра, 2 ст. ложки майонеза, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, 1 пучок разной зелени, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Все овощи очистить, вымыть и нарезать кружками или колечками толщиной 4–5 см. Сыр натереть на крупной терке и смешать с майонезом, зелень измельчить. Выложить в емкость овощи по кругу в таком порядке: кружок баклажана, кольцо зеленого болгарского перца, кольцо лука, кружок помидора, кружок кабачка, кольцо лука, кольцо красного болгарского перца и снова по порядку. В центр круга выложить соцветия капусты. Все посолить и залить смесью натертого сыра с майонезом и красным молотым перцем.

Подавать на стол на красивом блюде, посыпав измельченной зеленью.

Картофельные котлеты с черносливом

Время приготовления 15 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 5 средних клубней картофеля, 200 г чернослива без косточек, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления:
Картофель очистить от кожуры, помыть, отварить, посолить, добавить масло и приготовить пюре. Чернослив промыть, залить кипятком на 10 мин., затем воду слить.

В картофельное пюре добавить муку и замесить тесто. Раскатать тесто, нарезать стаканом кружки, на середину каждого положить 1–2 чернослива, сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях. Выложить котлеты в емкость и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Медальоны из овощей

Время приготовления 15 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 2 крупных помидора, 2 болгарских перца (зеленый или желтый), 200 г колбасы салями, 100 г сыра пармезан, 1 пучок зелени петрушки.

Способ приготовления:
Петрушку вымыть и целыми веточками уложить на дно емкости. Сыр натереть. Помидоры и перец вымыть, перец очистить от семян. Нарезать овощи кружками и разложить на петрушке. На каждый кружок положить по кружку салями и насыпать немного тертого сыра. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки.

Подавать на большом блюде, украсив веточками петрушки.

Репа, фаршированная рисом

Время приготовления 30 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 2 репы, 50 г твердого сыра, 2 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана томатного сока.

Для фарша: 0,4 стакана риса, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо.

Способ приготовления:

Репу очистить от кожуры, острым ножом сделать круговой надрез. Залить репу холодной водой и отваривать 15 мин. Рис промыть и отварить до полуготовности.

Фарш: рис соединить с нарезанными кубиками луком и вареным яйцом.

Середину репы вынуть, полость заполнить фаршем. На фарш выложить натертый сыр и вылить растительное масло. Поставить репу в емкость, залить томатным соком и поместить на среднюю решетку пароварки.

Кугель из картофеля

Время приготовления 20 мин

Количество порций: 5

Ингредиенты: 3 средних клубня картофеля, 2 яйца, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки сметаны, 0,5 ч. ложки корицы, 0,5 стакана белых панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления:

Картофель очистить, натереть, жидкость слить, лук очистить и измельчить. Добавить в картофель яйца, лук, панировочные сухари, корицу и соль. Сформовать из фарша рулет, выложить его в емкость, залить сверху сметаной и поставить на среднюю решетку пароварки.

Грибная сказка

Грибы по своему химическому составу близки к мясу, но биологи относят их к смешанному классу растительных и животных организмов. Съедобные грибы — шампиньоны, вешенки, подберезовики, белые, грузди белые и черные, маслята, опята и некоторые другие — содержат не только белки, жиры и углеводы, но и многие витамины, а также кальций, фосфор, железо, и эфирные масла. Эфирные масла лучше всего выделяются из грибов при их обработке паром, т. е. В пароварке. Грибные блюда их пароварки получаются не только полезными, но очень ароматными и эстетичными на вид.

Шампиньоны с яйцами

Время приготовления 25 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 6 крупных шампиньонов, 6 сваренных вкрутую яиц, 1 стакан сметаны, 3 ст. ложки коньяка, 0,5 ч. ложки тертого мускатного ореха, 1 пучок листьев салата.

Способ приготовления:
Яйца нарезать кубиками, смешать с коньяком, сметаной и мускатным орехом. Шампиньоны вымыть и наполнить подготовленной смесью. Уложить грибы в емкость и поставить на верхнюю решетку пароварки. Готовые грибы подавать на стол на листьях салата.

Солянка грибная

Время приготовления 30 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 150 г сушеных грибов, 100 г соленых или маринованных грибов, 300 г квашеной капусты, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, вода.

Способ приготовления:
Сушеные грибы замочить на 1 ч, промыть и нарезать кубиками. Соленые грибы промыть и нарезать кубиками. Капусту

нашинковать крупно, коренья нарезать соломкой. Выложить все продукты в емкость, добавить перец, перемешать, залить небольшим

Крокеты из грибов с макаронами

Время приготовления 30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 кг макарон среднего размера, 200 г шампиньонов, 150 г твердого сыра, 0,5 стакана сливок, 2 яйца, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла, сметана, соль по вкусу.

Способ приготовления:
Макароны отварить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.

Грибы нарезать кубиками и обжаривать 3–4 мин на растительном масле. В миске смешать сливки, одно яйцо, грибы и половину натертого сыра. Макароны переложить в прямоугольную форму, всыпать оставшийся сыр, влить грибную смесь, перемешать, накрыть пищевой пленкой, сверху положить доску и на нее гнет. Убрать форму в холодильник на 2 ч. После этого выложить массу на стол, нарезать небольшими прямоугольниками, обвалять в яйце, затем в панировочных сухарях, сложить крокеты в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать горячими со сметаной.

Галки картофельные с грибами

Время приготовления 20 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 6 клубней картофеля, 2 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, соль.

Для начинки: 300 г сушеных грибов, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Для подачи на стол: 100 г сметаны, зелень по вкусу.

Способ приготовления:
Грибы замочить в холодной воде на 20 мин, промыть, отваривать 10 мин, измельчить, добавить размягченное сливочное масло, соль, перемешать. Картофель очистить, вымыть

и натереть на мелкой терке. Отжать картофель, добавить яйца, соль, тщательно перемешать. Раскатать лепешки диаметром 3–4 см, на центр каждой выложить грибной фарш, края лепешки защепить. Обвалять галки в муке, выложить в емкость и поставить на нижний поддон пароварки.

Готовые галки переложить в порционные горшочки, полить сметаной, положить измельченную зелень и подавать на стол.

Грибное рагу в вине

Время приготовления 25 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 0,5 кг свежих шампиньонов, 4 яйца, 1 стакан белого десертного вина, 1 ч. ложка тертого мускатного ореха, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, вода, соль по вкусу.

Способ приготовления:
Грибы нарезать кубиками, посолить, добавить мускатный орех и вино, влить немного воды. Выложить грибы в емкость, поставить на верхнюю решетку пароварки. Отдельно сварить яйца и нарезать их кружками. Выложить яйца на блюдо, сверху разложить готовое грибное рагу, обильно посыпав его измельченной зеленью.

Грибная закуска

Время приготовления 15 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 200 г свежих или консервированных маслят, 2 головки репчатого лука, 2 помидора, 300 г ржаного хлеба, 1 стакан томатного сока, 1 пучок зеленого лука, соль.

Способ приготовления:
Грибы промыть, крупные разрезать пополам, маленькие оставить целиком. Лук нарезать тонкими полукольцами, помидоры и хлеб — кубиками. Выложить все продукты в емкость, перемешать, слегка посолить и залить густым томатным соком. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Опята с сельдереем

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 200 г маринованных опят, 1 корень сельдерея, 1 пучок зелени сельдерея, 1 грибной кубик, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 стакан воды.

Способ приготовления:
Маринованные опята отделить от маринада и выложить в емкость. Грибной кубик развести в горячей воде и смешать с маринадом. Сельдерей измельчить и выложить поверх грибов. Залить все бульонной смесью. Готовое блюдо украсить половинками вареных яиц.

Маслята с овощным соусом

Время приготовления 20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 кг свежих маслят, 2 свежих огурца, 2 головки репчатого лука, 2 спелых помидора, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления:
Маслята нарезать тонкими ломтиками, овощи — небольшими кубиками. Укроп измельчить и смешать с солью и сметаной. Овощи вместе с грибами обжаривать на сливочном масле 5–6 мин и переложить в емкость. Залить сметанной смесью, поставить на среднюю решетку пароварки.

Вешенки под маринадом

Время приготовления 30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 кг вешенок, 1 стакан грибного бульона, 4 ст. ложки майонеза, 2 головки репчатого лука, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:
Вешенки вымыть и разрезать тонкими ломтиками. Лук очистить, нарезать кольцами. Майонез смешать с красным перцем и солью, перемешать и выложить к грибам, добавить лук, все перемешать, накрыть крышкой и оставить мариноваться на

30 мин. После этого выложить грибную смесь в емкость, залить бульоном и поставить на среднюю решетку пароварки.

Белые грузди по-суздальски

Время приготовления 40 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 300 г соленых белых груздей, 4 зубчика чеснока, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 стакан сметаны.

Способ приготовления:
Грузди слегка промыть холодной водой и выложить в емкость. Чеснок и коренья измельчить, выложить сверху на грибы. Залить все сметаной и поставить на среднюю решетку пароварки.

Шампиньоны в мясном бульоне

Время приготовления 40 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 кг свежих шампиньонов, 1 головка фиолетового лука, 2 яйца, 10–12 зеленых оливок, фаршированных лососем, 1 стакан мясного бульона, 6–7 веточек зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:
Яйца отварить вкрутую, очистить и нарезать ломтиками. Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками и выложить в емкость. Лук очистить, нарезать полукольцами и сбрызнуть уксусом. Выложить лук на грибы, сверху разложить оливки и ломтики яиц, посолить. Залить все мясным бульоном, засыпать измельченной петрушкой и поставить на среднюю решетку пароварки.

Маслята с рисом

Время приготовления 25 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 300 г свежих маслят, 0,5 стакана риса, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 зубчика чеснока, 0,5 ч. ложки белого молотого перца, 1 пучок зелени петрушки, вода, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, залить кипятком, посолить и поставить в емкости на нижний поддон пароварки на 15 мин. В это время маслята вымыть, крупные разрезать пополам, мелкие оставить целиком и обжаривать 6–7 мин на сливочном масле. Чеснок и петрушку измельчить, добавить к маслятам, поперчить и перемешать. Вынуть рис из пароварки, выложить грибную смесь, перемешать и поставить на среднюю решетку пароварки еще на 10 мин.

Загадочные соусы

Закат над степью

Время приготовления 15 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 помидор, 1 корень петрушки, 1 стакан мясного бульона, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 5 горошин душистого перца, соль.

Способ приготовления:
Лук и морковь очистить и вымыть. Лук, корень петрушки, помидор и морковь мелко нарезать и обжаривать с мукой на сливочном масле 5 мин. Влить в поджарку несколько ложек бульона и потушить еще 5 мин. Переложить смесь в емкость, добавить томатную пасту, специи, лимонный сок, сахар, оставшийся бульон, перемешать и поставить на верхнюю решетку пароварки. Перед подачей на стол процедить через ситечко.
Подавать к мясным и рыбным блюдам.

Тайна леса

Время приготовления 15 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 0,3 кг свежих белых грибов, 2 молодые сосновые шишки, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан молока, соль.

Способ приготовления:
Грибы мелко нарезать, посолить, добавить молоко и масло, выложить в емкость для пароварки, положить туда же шишки целиком. Емкость поставить на среднюю решетку пароварки. Из готового соуса шумовкой вынуть шишки.
Подавать соус к рыбе и блюдам из птицы.

Луковая симфония

Время приготовления 15 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 2 головки репчатого лука, 2 стакана мясного бульона, 1 пучок свежего щавеля, 5 веточек базилика.

Способ приготовления:

Щавель, базилик и лук измельчить, залить бульоном и поставить в емкости на среднюю решетку пароварки. Готовый соус процедить и подавать к рыбным блюдам.

Аромат Франции

Время приготовления 15 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 150 г твердого сыра, 1 стакан сливок, 1 ч. ложка толченого миндаля, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Сливки вылить в емкость и нагревать на средней решетке пароварки в течение 5 мин. Сыр натереть на мелкой терке. В горячие сливки добавить натертый сыр, измельченный миндаль, соль. Все тщательно перемешать и поставить на среднюю решетку пароварки еще на 10 мин.

Готовый соус подавать к овощным блюдам и блюдам из курицы или индейки.

Сливовый оттенок

Время приготовления 25 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 1 стакан сушеных кислых слив без косточек, 2 зубчика чеснока, 1 стакан воды, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, 1 пучок кинзы, соль.

Способ приготовления:

Сливы промыть, залить водой и выдержать на верхней решетке пароварки в течение 20 мин, остудить, протереть через сито. Чеснок и кинзу измельчить, смешать с солью и перцем, выложить к сливам. Переложить смесь в емкость, залить сливовым отваром, поставить на верхнюю решетку пароварки еще на 5 мин.

Готовый соус подавать к овощам и блюдам из птицы.

Белые ночи

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 1 стакан куриного бульона, 2 желтка, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сливок, 1 корень петрушки, 0,5 ч. ложки мускатного ореха, щепотка лимонной кислоты, соль.

Способ приготовления:
Корень петрушки вымыть, измельчить, выложить в емкость. Добавить сырые желтки, горячий бульон, кусочки масла и сливки, все перемешать и поставить на среднюю решетку пароварки на 5 мин. Добавить в соус мускатный орех, лимонную кислоту, соль и поставить на среднюю решетку пароварки еще на 5 мин. Готовый соус процедить.
Подавать на стол к мясным отварным и паровым блюдам.

Утренняя свежесть

Время приготовления 15 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 2 желтка, 0,5 стакана сливок, 0,5 стакана мясного бульона, 3 ст. ложки белого столового вина, 1 пучок зелени укропа.

Способ приготовления:
Желтки взбить со сливками, добавить измельченный укроп, бульон и вино, все перемешать и вылить в емкость. Поставить емкость на верхнюю решетку.
Готовый соус подавать к мясу, рыбе и блюдам из яиц.

Оригинальный

Время приготовления 15 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 3 головки репчатого лука, 2 маринованных огурца, 1 ст. ложка томатной пасты, 0,5 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка 9 %-ного уксуса, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан горячей воды, 5 горошин черного перца, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, измельчить, слегка обжарить на сливочном масле, добавить перец горошком, уксус, переложить в емкость, залить горячей водой и поставить на среднюю решетку пароварки на 10 мин. Вынуть емкость из пароварки, добавить томатную пасту, мелко нарезанные огурцы, сахар и соль. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки еще на 5 мин.

Готовый соус процедить, подавать на стол к тушеному мясу, тефтелям и голубцам.

Сладкая жизнь

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 1 стакан персикового сока, щепотка корицы, цедра 1 апельсина.

Способ приготовления:

Сок вылить в емкость, добавить корицу и натертую цедру, перемешать и поставить в емкости на среднюю решетку пароварки. Готовый соус настоять 15–20 мин, процедить, подавать к пудингам, творожным запеканкам, котлетам из круп.

Сладкий калейдоскоп

Торт из зефира с черносливом

Время приготовления 20 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 0,5 кг зефира, 250 г чернослива без косточек, 100 г очищенного миндаля.
Для крема: 200 г сгущенного какао, 200 г сливочного масла.

Способ приготовления:
Сливочное масло нарезать кубиками и смешать с какао. Выложить крем в емкость и поставить на верхнюю решетку пароварки на 10 мин. Чернослив залить кипятком, выложить в отдельную емкость и поставить на среднюю решетку пароварки на 5 мин. На большое блюдо выложить половину зефира, на него — половинки чернослива. Залить кремом. Так же выложить еще один слой зефира с черносливом и кремом. Украсить миндалем, поставить на 2 чв холодильник.

Творог с шоколадом

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 0,5 кг творога средней жирности, 1 плитка горького шоколада, 2 ст. ложки ягодного сиропа, 2 ст. ложки сливок, 6 ядер грецких орехов.

Способ приготовления:
Творог растереть, добавить в него шоколад, разделенный на дольки, мед и сливки. Выложить все в емкость и поставить на верхнюю решетку пароварки.
Подавать, разложив по креманкам. Украсить половинками грецких орехов.

Бисквиты с персиками

Время приготовления 25 мин
Количество порций: 6

Ингредиенты: 6 половинок консервированных персиков, 150 г горького шоколада, 2 яйца, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана муки, 0,3 ч. ложки ванили.

Способ приготовления:

Белки отделить от желтков. Белки с половиной сахара взбить до белой пены, желтки растереть с оставшимся сахаром. Соединить белки с желтками, добавить муку и ваниль, быстро перемешать. Получившуюся смесь вылить в емкость и поставить на нижний поддон пароварки на 15 мин. Готовый бисквит вынуть из емкости, остудить. Небольшой рюмкой вырезать из бисквита кружки.

Персики откинуть на дуршлаг, затем нарезать тонкой соломкой. На половину бисквитных кружков выложить половинки персиков, вторыми кружками накрыть. Сложить все в емкость, сверху разложить размягченные дольки шоколада. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки на 10 мин.

Перед подачей на стол охладить.

Цитрусовый бисквит

Время приготовления 20 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 12 яиц, 1 стакан сахара, 0,5 стакана апельсинового сока, 50 г цедры апельсина, 50 г цедры лимона, 3 ст. ложки крахмала, 3 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сахарной пудры, соль.

Способ приготовления:

Желтки отделить от белков, желтки взбить в пену, добавить сахар, апельсиновый сок и натертую цедру лимона и апельсина. Все перемешать, добавить крахмал, муку, соль и взбитые с солью белки. Вылить тесто в емкость и поставить на нижний поддон пароварки. Готовность бисквита проверить, поместив сухую зубочистку (спичку) в его середину.

Если щепка чистая, бисквит готов. Готовый бисквит остудить в емкости, затем переложить на сервировочное блюдо. Подавать на стол, посыпав сахарной пудрой.

Ягодный торт

Время приготовления 40 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты

Для теста: 1 стакан майонеза, 2 стакана сахара, 4 яйца, 0,5 стакана сметаны, 2 стакана муки, 0,5 ч. ложки соды, 1 ч. ложка 9 %-ного уксуса, 0,5 кг свежих ягод.

Для крема: 2 стакана сметаны, 0,5 стакана сахарной пудры.

Для смазки емкости: 2 ст. ложки сливочного масла.

Способ приготовления:

Яйца растереть с сахаром, добавить майонез, сметану, соду, погашенную уксусом, размешать и соединить с мукой. Емкость смазать сливочным маслом и выложить в нее тесто. Поставить емкость на нижний поддон пароварки.

Крем: взбить охлажденную сметану с сахарной пудрой.

Готовое тесто вынуть из емкости, разрезать вдоль на 2 части. Нижнюю часть промазать половиной крема, положить на нее еще одну часть меньшего размера. Уложить сверху ягоды и залить оставшимся кремом.

Чизкейк из сдобного печенья с шоколадно-творожной начинкой

Время приготовления 20 мин

Количество порций: 8

Ингредиенты: 100 г сдобного печенья, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г клюквы.

Для начинки: 150 г белого шоколада, 200 г творога, 0,5 стакана сливок, 1 ч. ложка натертой цедры апельсина, 4 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сахарной пудры, 1 яйцо.

Способ приготовления:

Печенье смешать с маслом, измельчить, выложить на дно емкости и поставить в холодное место на 20 мин. Шоколад натереть на мелкой терке. Творог растереть с сахаром, добавить цедру, сливки, яйцо и половину шоколада. Выложить начинку на печенье, разложить ягоды клюквы, присыпать сахарной пудрой и оставшимся шоколадом. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки.

Медовый напиток

Время приготовления 20 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 4 ст. ложки меда, 2 ст. ложки сахара, 2 лавровых листа, щепотка корицы, щепотка имбиря, 1,5 л воды, 3 бутона гвоздики.

Способ приготовления:

Мед и сахар растворить в горячей воде, добавить пряности, перемешать и вылить в емкость. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки. Готовый напиток процедить через ситечко и разлить по бокалам.

Мандарины в сиропе

Время приготовления 15 мин

Количество порций: 5

Ингредиенты: 5 мандаринов крупного размера, 1,5 стакана воды, 0,5 стакана сахара, 1 лимон.

Способ приготовления:

Мандарины вымыть, удалить кожуру. Мякоть разобрать на отдельные дольки, удалив косточки. Цедру двух мандаринов нарезать тонкой соломкой. Сахар растворить в кипятке, добавить в сироп цедру и тщательно перемешать. Дольки мандарина выложить в емкость, залить горячим сиропом, добавить сок лимона. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Яблочный джем

Время приготовления 40 мин

Количество порций: 8

Ингредиенты: 1 кг яблок, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан изюма, 0,5 ч. ложки корицы, 0,5 ч. ложки имбиря, 0,5 стакана цукатов, 2 ст. ложки, сладкого фруктового ликера, 2 стакана воды.

Способ приготовления:

Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими ломтиками. Емкость смазать маслом, выложить в нее яблоки, добавить изюм, специи, цукаты, залить водой. Поставить на среднюю решетку пароварки.

Готовый джем тщательно перемешать, добавить в него ликер.

Восточная сладость гозинах

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 1,5 стакана меда, 2 стакана очищенных грецких орехов, 0,5 стакана сахара.

Способ приготовления:
Ядра грецких орехов измельчить и слегка обжарить. Мед выложить в емкость, добавить сахар, тщательно перемешать. Выложить в смесь обжаренные орехи. Поставить на верхнюю решетку пароварки. Готовый гозинах выложить на смоченные водой тарелки, разровнять края и охладить. Снять полученную сладость целиком, переложить на разделочную доску и разрезать небольшими кусочками в форме ромбов.

Горячий шоколад

Время приготовления 20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 200 г горького шоколада, 1 стакан молока, 1 стакан кипятка, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана крепкого кофе.

Способ приготовления:
Шоколад разломать на кусочки, сложить в емкость, залить кипятком и поставить на верхнюю решетку пароварки на 10 мин. Емкость вынуть, шоколад тщательно перемешать, добавить горячее молоко, сахар, влить кофе и еще раз перемешать. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки еще на 10 мин.
Подавать к столу в горячем виде в небольших чашечках.

Монастырский пирог

Время приготовления 25 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 1 стакан чая (черного крепкого свежезаваренного), 8 ст. ложек муки, 3 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана сахара, 3 ст. ложки густого варенья из смородины, 1 ч. ложка соды, 1 ст. ложка 9 %-ного уксуса, 0,5 ч. ложки корицы, 0,5 ч. ложки имбиря, соль.
Для подачи на стол: любое варенье без косточек.

Способ приготовления:

Муку просеять и замесить тесто из всех продуктов. Емкость смазать маслом, выложить в нее тесто, близкое по консистенции к густой сметане. Поставить форму на среднюю решетку пароварки.

Готовый пирог подавать с вареньем.

Чизкейк с имбирем

Время приготовления 45 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 100 г сладкого печенья, 4 ст. ложки сливочного масла, 0,5 ч. ложки имбиря, 0,5 стакана измельченных цукатов, 0,3 кг творога, 4 ст. ложки сахара, 0,5 стакана сливок, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо.

Способ приготовления:

Печенье поломать руками на мелкие кусочки, добавить размягченное масло и все перемешать. Убрать смесь в холодильник на 20 мин.

В это время творог смешать с сахаром, сливками, мукой и яйцом. Цукаты смешать с имбирем. Выложить охлажденное печенье в емкость, высыпать на него половину имбирной смеси, сверху положить творожную массу и высыпать оставшийся имбирь с цукатами. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Перед подачей на стол охлаждать 1 ч.

Мазурок лимонный

Время приготовления 15 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 1 стакан сахара, 1 лимон, 8 яиц.

Способ приготовления:

Лимон отваривать 5 мин, разрезать и очистить от косточек. 6 яиц растереть с сахаром, добавить мелко нарезанный лимон, все перемешать. Добавить в смесь сначала 2 желтка, растереть, затем 2 белка, снова растереть и выложить все в емкость и поставить ее на верхнюю решетку пароварки.

Глава 3. Блюда из пароварки для всей семьи

Блюда из фарша

Цветной бульон с фрикадельками

Время приготовления 30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 кг говяжьего фарша, 1 яйцо, 1 морковь, 4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, вода, соль.

Способ приготовления:
В фарш добавить яйцо и соль, тщательно перемешать, скатать шарики. Морковь очистить, вымыть и нарезать тонкими кружками. В кастрюлю налить кипяток, выложить шарики из фарша, добавить морковь. Поставить на среднюю решетку пароварки. В готовый бульон положить зеленый горошек.

Тефтели из сазана

Время приготовления 40 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 кг филе сазана, 2 головы сазана, 0,5 стакана круглозерного риса, 1 яйцо, 0,5 стакана молока, 1 пучок зелени укропа, вода, соль.

Способ приготовления:
Головы сазана залить холодной водой, посолить и поставить на среднюю решетку пароварки на 20 мин. Замочить в молоке рис, укроп измельчить. Филе сазана пропустить через мясорубку, добавить яйцо, замоченный рис, измельченную зелень, посолить и тщательно перемешать. Сформовать тефтельки, залить их готовым горячим рыбным бульоном и поставить на верхнюю решетку пароварки на 20 мин.

Биточки классические с зеленью

Время приготовления 35 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 кг говяжьего фарша, 2 яйца, 2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки муки, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Яйца взбить с молоком и солью, добавить в фарш. Измельчить укроп, всыпать в фарш и тщательно перемешать. Мокрыми руками сформовать биточки, обвалять в муке, выложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Долма в виноградных листьях

Время приготовления 30 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 1 кг бараньего фарша, 0,5 кг бараньих ребер, 20–30 виноградных листьев, 1 стакан круглозерного риса, 2 головки репчатого лука, 100 г сметаны или кефира, 2 стакана воды, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, по 5 веточек кинзы, петрушки и базилика, 3 веточки мяты, соль.

Способ приготовления:

Бараньи ребра вымыть. Виноградные листья промыть и опустить в кипяток на несколько секунд. Рис промыть и отваривать 6–7 мин. Лук и зелень измельчить, смешать с рисом, солью, перцем и добавить в фарш. Все тщательно перемешать. На каждый лист выложить немного фарша, завернуть конвертиком. На дно емкости положить бараньи ребра, на них слоями выложить конвертики с фаршем. Добавить воды, накрыть крышкой и поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать с кефиром или сметаной.

Куриные фрикадельки в сливочном соусе

Время приготовления 30 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг куриного фарша, 100 г твердого сыра, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 0,5 стакана растительного масла, 2 ч. ложки приправы для курицы, 3–4 веточки укропа.

Для соуса: 1 стакан сливок, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,5 лимона, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, измельчить, смешать с приправой и измельченной зеленью, добавить небольшие кусочки сыра и еще раз тщательно перемешать. Добавить полученную смесь в фарш, перемешать. Поставить фарш в холодильник на 30 мин.

Соус: на сливочном масле обжарить муку, влить сливки, размешать до получения однородной массы.

Мокрыми руками сформовать небольшие шарики, обвалять в муке, выложить в емкость и залить соусом. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Котлеты из курицы с мандаринами

Время приготовления 30 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг куриного фарша, 4 мандарина, 2 яйца, 2 ст. ложки панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления:

Куриный фарш посолить, добавить яйца и тщательно перемешать. Сформовать котлетки, обвалять в панировочных сухарях. Мандарины очистить от кожуры, разделить на дольки. Половину мандаринов уложить на дно емкости, на них выложить котлеты. Сверху добавить оставшиеся дольки мандаринов. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Котлеты из печени «Медвежонок»

Время приготовления 40 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,3 кг говяжьей печени, 0,3 кг говяжьего фарша, 1 яйцо, 1 морковь, 2 ст. ложки панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, отварить целиком, очистить и нарезать кубиками. Печень вместе с фаршем пропустить через мясорубку, добавить яйцо, морковь, посолить. Сформовать котлетки, обвалять в панировочных сухарях. Выложить котлеты в емкость и поставить на

Котлеты паровые

Время приготовления 40 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 0,4 кг говяжьего фарша, 0,2 кг свиного фарша, 2 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока,

200 г подсохшего батона, 0,5 стакана молока, 2 яйца, соль.

Способ приготовления:

Мякоть батона замочить в молоке. Картофель очистить от кожуры, вымыть, натереть на крупной терке, посолить. В фарш добавить яйца, тертый картофель, измельченные чеснок и лук и отжатый батон. Все тщательно перемешать. Сформовать небольшие котлеты, обвалять в сухарях. Выложить котлеты в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Зразы из индейки

Время приготовления 1 ч

Количество порций: 6

Ингредиенты: 0,5 кг филе индейки, 250 г белого хлеба, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 0,5 стакана молока, 0,5 стакана сливок, 2 ст. ложки кедровых орешков, 3 ст. ложки панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления:

Филе индейки измельчить в блендере вместе с луком. С хлеба срезать корку и замочить мякоть в молоке. Фарш выложить в миску, добавить отжатый хлеб, соль, яйцо, все тщательно перемешать. Из фарша сформовать 6 лепешек, на центр каждой выложить орешки, защепить края, обвалять в панировочных сухарях. Сложить зразы в емкость, залить сливками и поставить на среднюю решетку пароварки.

Трубочки из говядины с сыром

Время приготовления 20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг говяжьего фарша, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г твердого сыра, 4 зеленых оливки без косточки, соль.

Способ приготовления:

Фарш обжарить на сливочном масле, посолить. Сыр нарезать тонкими прямоугольными пластинами. На каждую пластину положить немного фарша, одну оливку, завернуть рулетиком и закрепить зубочисткой. Сложить рулетики в емкость, поставить на среднюю

«Птичьи гнезда» из телятины

Время приготовления 40 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 кг телячьего фарша,
3 яйца, 100 г белого хлеба, 4 ст. ложки молока, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.
Для подачи на стол: 4 веточки укропа, 4 веточки петрушки.

Способ приготовления:
Хлеб размочить в молоке и отжать. 2 яйца сварить вкрутую.
Добавить в фарш отжатый хлеб, оставшееся сырое яйцо, посолить, перемешать. Сформовать из фарша 4 шарика. В каждом шарике сделать углубление, положить туда по половинке разрезанного поперек яйца. Выложить «гнезда» в емкость, на каждое положить по кусочку сливочного масла. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.
Готовые «гнезда» украсить веточками зелени.

Мясные шарики

Время приготовления 20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,4 кг говяжьего фарша, 1 яичный белок, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка кукурузного крахмала, 4 веточки петрушки, 3–4 пера зеленого лука, соль.

Способ приготовления:
Зелень измельчить, перемешать с фаршем, посолить и тщательно взбить в блендере или вручную вилкой. Добавить яичный белок, несколько ложек холодной воды, соевый соус, крахмал, сахар, еще раз взбить. Мокрыми руками сформовать небольшие шарики, выложить их в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Суфле куриное

Время приготовления 30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 кг куриного фарша, 2 яйца, 0,5 стакана молока, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Отделить белки от желтков. В фарш добавить теплое молоко, взбить, положить растопленное сливочное масло, желтки, перемешать, добавить взбитые с солью белки и вымешать снизу вверх. Выложить массу в емкость, смазанную маслом, и поставить ее на

Куриные палочки

Время приготовления 30 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг куриного фарша, 2 яйца, 2 ст. ложки кукурузных хлопьев, 4 крупных ядра грецкого ореха, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Фарш смешать с сырыми яйцами, посолить, перемешать.

Грецкие орехи измельчить, смешать с маслом и выложить в фарш. Сформовать из фарша удлиненный тонкий рулет, разрезать его небольшими «палочками», обвалять в хлопьях и уложить в емкость. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Рыбные котлеты с грибами

Время приготовления 30 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг рыбного фарша, 0,3 кг маринованных грибов, 2 клубня картофеля, 2 зубчика чеснока, 2 яйца, 3–4 веточки петрушки, соль.

Способ приготовления:

Картофель очистить от кожуры, вымыть, натереть на мелкой терке. Грибы и чеснок измельчить. Рыбный фарш смешать с картофелем и грибами, добавить измельченную зелень и чеснок, яйца, немного посолить и тщательно перемешать. Сформовать котлеты, выложить на нижний поддон пароварки.

Куриные зразы с омлетом

Время приготовления 35 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг куриного фарша, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана молока, 2 ст. ложки муки, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Молоко взбить с яйцами, мукой, солью и перцем. Вылить в емкость и поставить на нижний поддон пароварки на 15 мин. Готовый омлет нарезать мелкими кусочками. Куриный фарш слегка посолить, добавить 1 яйцо, размягченное сливочное масло, тщательно перемешать. Сформовать лепешки толщиной 1 см. На центр каждой лепешки положить немного омлета, края защепить, придав лепешкам форму пирожков. Выложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки на 20 мин.

Пюре из говядины с рисом

Время приготовления 40 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,3 кг говяжьего фарша, 0,5 стакана риса, 2 головки репчатого лука, 50 г твердого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан воды, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, залить холодной водой и поставить в емкости на нижний поддон пароварки на 20 мин. Сыр натереть на крупной терке.

Готовый рис смешать с фаршем, добавить измельченный лук, посолить, добавить кусочки сливочного масла, перемешать. Выложить массу в емкость, сверху посыпать натертым сыром. Емкость поставить на среднюю решетку пароварки.

Мясной батон

Время приготовления 30 мин

Количество порций: 8

Ингредиенты: 0,8 кг говяжьего фарша, 0,2 кг свиного фарша, 200 г твердого сыра, 2 яйца, 4–5 веточек укропа, 4–5 веточек петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень измельчить, сыр натереть на мелкой терке. Добавить в

фарш зелень, половину натертого сыра, соль, яйца, все тщательно перемешать. Сформовать из фарша батон, выложить его в емкость и посыпать оставшимся сыром. Поставить на среднюю решетку пароварки.

При подаче на стол нарезать батон небольшими ломтиками.

Кнели из говядины

Время приготовления 30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,4 кг фарша говядины, 4 ломтика белого хлеба без корочек, 2 яйца, 4 ст. ложки молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 5 веточек укропа, соль.

Способ приготовления:
Хлеб замочить в молоке, отжать и выложить в фарш. Фарш посолить, добавить измельченную зелень, тщательно перемешать. Выложить в фарш размягченное сливочное масло и яйца, еще раз тщательно перемешать. Сформовать шарики диаметром 2–3 см, выложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Котлеты куриные с орехами

Время приготовления 35 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты
Для фарша: 0,5 кг белого куриного мяса, 3 ст. ложки молока, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, соль.

Для начинки: 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка молока, 0,5 стакана картофельных чипсов.

Способ приготовления:
Для начинки смешать измельченные обжаренные орехи с разломанными на кусочки чипсами, добавить молоко, муку и тщательно перемешать. Мясо курицы пропустить через мясорубку, добавить молоко, масло, яйцо и соль. Все перемешать, взбить и разделить небольшими порциями. Каждой порции придать форму лепешки, на середину выложить ореховую начинку. Свернуть лепешки в котлеты, слегка обвалять в сухарях и выложить в емкость. Поставить емкость на среднюю решетку

пароварки.

Биточки донские

Время приготовления 40 мин
Количество порций: 5
Ингредиенты: 0,5 кг свиного фарша, 0,3 кг говяжьего фарша, 2 яйца, 100 г твердого сыра, 1 стакан круглозерного риса, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:
Свиной и говяжий фарши смешать, добавить яйца, посолить, поперчить, тщательно перемешать. Рис промыть и залить водой на 15 мин. В это время мокрыми руками сформовать небольшие биточки и выложить их на разделочную доску. Рис выложить в емкость, посолить, сверху разложить кусочки сливочного масла и биточки, посыпать натертым сыром. Поставить емкость на нижний поддон пароварки.

Рулет с черносливом

Время приготовления 40 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты
Для фарша: 0,4 кг говяжьего фарша, 150 г чернослива без косточек, 1 яйцо, соль.
Для теста: 2 стакана муки, 2 яйца, 0,3 стакана воды, соль.

Способ приготовления:
Из муки, воды, яиц и соли замесить тесто и оставить его на 30 мин. Чернослив вымыть, воду слить, ягоды измельчить и переложить в фарш, посолить и перемешать. Тесто раскатать в прямоугольный тонкий пласт. Выложить на тесто фарш ровным слоем, скатать в рулет. Разрезать рулет на 8 порционных кусочков и выложить в емкость. Поставить

Овощные блюда

Котлеты из фасоли с овощами

Время приготовления 35 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 кг белой фасоли, 2 яйца, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 болгарский перец, 2 ст. ложки муки, соль.

Способ приготовления:
Фасоль промыть, замочить в холодной воде на 4 ч. Пропустить фасоль и очищенные овощи через мясорубку, добавить яйца, муку, перемешать, посолить. Сформовать небольшие котлетки, выложить их в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Морковный пудинг с яблоками

Время приготовления 30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 2 моркови, 4 зеленых яблока, 3 ст. ложки манной крупы, 0,5 стакана молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка сахара, соль.

Способ приготовления:
Морковь и яблоки очистить и мелко нарезать. Добавить молоко, перемешать и поставить в емкости на среднюю решетку пароварки на 15 мин. Готовую массу перемешать, добавить манную крупу, желток, сахар, перемешать еще раз и добавить взбитый яичный белок.

Формочки для выпечки смазать сливочным маслом, выложить подготовленную массу и поставить на среднюю решетку пароварки на 15 мин.

Капустные котлеты

Время приготовления 30 мин
Количество порций: 6

Ингредиенты: 1 вилок белокочанной капусты, 3 ст. ложки манной крупы, 2 яйца, 0,5 стакана молока, 0,5 стакана панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления:

Капусту тонко нашинковать и выложить в глубокую миску. В теплое молоко всыпать манную крупу и тщательно перемешать. Добавить в молоко желтки, посолить, еще раз перемешать и вылить смесь на капусту. Из полученного фарша сформовать небольшие котлеты. Мокрыми руками обвалять каждую сначала во взбитых белках, затем в панировочных сухарях. Сложить котлеты в емкость, накрыть фольгой и поставить на среднюю решетку пароварки.

Помидоры с сыром

Время приготовления 15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 средних помидора, 100 г твердого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Помидоры нарезать ломтиками, посолить, уложить в емкость, сверху разложить кубики масла и посыпать натертым на крупной терке сыром. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Суфле картофельное

Время приготовления 40 мин

Количество порций: 5

Ингредиенты: 5–6 средних клубней картофеля, 3 яйца, 100 г твердого сыра, 1,5 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, 1 ст. ложка панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления:

Картофель очистить, вымыть и отварить до готовности. Размять картофель, добавить соль, горячее молоко, сливочное масло, яйца и натертый на терке сыр. Все тщательно перемешать. Выложить массу в емкость, с помощью вилки нанести на поверхность узор в виде елочки, посыпать сухарями и поставить на среднюю решетку пароварки.

При подаче полить суфле сметаной.

Свекла с творогом и сухофруктами

Время приготовления 25 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 4 свеклы, 0,3 кг творога, 0,3 стакана изюма, 0,3 стакана кураги, 0,5 стакана сметаны, 2 ст. ложки сахара.

Способ приготовления:
Свеклу вымыть и запекать в духовке 40 мин, затем очистить. Острым ножом сделать в верхней части каждой свеклы выемку и удалить часть мякоти. Творог растереть, смешать с вымытыми сухофруктами и сахаром. Смесью начинить свеклу, поставить ее в емкость. Сверху залить сметаной и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Паштет капустный

Время приготовления 15 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 маленький вилок капусты белокочанной, 1 стакан очищенных грецких орехов, 2 ст. ложки сметаны, соль.

Способ приготовления:
Капусту нарезать кусочками и пропустить через мясорубку вместе с орехами. Посолить, добавить сметану, тщательно перемешать, сложить в емкость. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки. Готовым паштетом можно намазывать небольшие кусочки хлеба, а можно подавать отдельно.

Шары морковные

Время приготовления 30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 4 моркови, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана муки, 1 ст. ложка лимонного сока, щепотка соды, щепотка ванили.

Способ приготовления:
Морковь натереть на мелкой терке, смешать с сахаром и оставить на 10 мин. Выделившийся сок слить, в морковь добавить муку, соду, погашенную лимонным соком, ваниль. Все

перемешать и сформовать шарики. Сложить шарики в емкость и поставить на верхнюю решетку пароварки. Подавать шарики, полив морковным соком.

Цветная капуста в сметане

Время приготовления 20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 вилок цветной капусты, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан сметаны, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления:
Разобрать капусту на соцветия, вымыть, обсушить на салфетке, посолить, обвалять в панировочных сухарях и обжарить на растительном масле 5–6 мин. Смешать измельченный укроп со сметаной. Выложить капусту в емкость и залить сметанноукропной смесью. Поставить на верхнюю решетку пароварки.

Кабачки с яйцом

Время приготовления 20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 молодой кабачок, 4 яйца, 0,5 стакана молока, соль.

Способ приготовления:
Кабачок очистить от кожуры, нарезать тонкими колечками. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать кружочками. Уложить кабачки в емкость, в центр каждого положить кружок яйца, посолить, посыпать измельченной зеленью, залить молоком. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки.

Паровые сладости

Халвайтер

Время приготовления 15 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 4 ст. ложки топленого сливочного масла, 1 стакан муки, 1 стакан сахара, 1 стакан очищенных любых орехов, 2 стакана воды.

Способ приготовления:
Муку обжарить на топленом масле до золотистого цвета, орехи измельчить. Сахар развести в горячей воде. В емкость налить сироп, добавить обжаренную муку и орехи, перемешать и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Смородиновый мусс

Время приготовления 20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1,5 стакана красной смородины, 100 г сахара, 3 ст. ложки манной крупы, 3 стакана воды, веточки красной или белой смородины для украшения.

Способ приготовления:
Смородину размять и растереть деревянной ложкой. В выжимки добавить сахар, манную крупу, все тщательно перемешать с небольшим количеством воды до получения однородной массы. Затем добавить остальную воду и поставить емкость на верхнюю решетку пароварки.

Готовый мусс разлить по прозрачным стаканам, украсить веточками смородины.

Бананы в шоколаде

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 4 банана, 1 плитка молочного шоколада, 2 апельсина, 2 яблока, по 50 г готового желе красного, зеленого и

желтого цветов.

Способ приготовления:

Шоколад разделить на дольки и сложить их в емкость для пароварки. Бананы нарезать толстыми кружками и добавить к шоколаду. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки. В это время яблоки и апельсины очистить, разрезать на две половинки и аккуратно вынуть мякоть.

Каждую половинку наполнить желе и разрезать на дольки мокрым ножом. Банан с растопленным шоколадом выложить на центр блюда, вокруг уложить дольки фруктов с желе.

Яблочный мармелад

Время приготовления 45 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 1 кг сладких яблок, 0,5 кг сахара.

Способ приготовления:

Яблоки вымыть, очистить от кожуры и семян, нарезать дольками, уложить в емкость, засыпать сахаром, аккуратно перемешать и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Горячий мармелад можно разложить по формочкам.

Нуга шоколадная

Время приготовления 1 ч
Количество порций: 6
Ингредиенты: 100 г белого шоколада, 100 г сливочного масла, 50 г очищенных грецких орехов, 50 г разноцветных цукатов, 2 ст. ложки изюма.

Способ приготовления:

Масло нарезать кубиками, шоколад разделить на дольки и выложить в емкость. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки на 10 мин. В это время промыть изюм, залить его кипятком на 5 мин и откинуть на дуршлаг. Цукаты нарезать мелкими кусочками, смешать с крупными кусками орехов и изюмом. В емкость с растопленным шоколадом и маслом выложить цукатно-ореховую смесь, все тщательно перемешать и поставить на верхнюю решетку пароварки еще на 50 мин. Готовую нугу вынуть из емкости, придать ей форму рулета и убрать в

морозильник на 1 ч.

При подаче на стол нарезать нугу тонкими дольками.

Фруктовый щербет

Время приготовления 40 мин

Количество порций: 5

Ингредиенты: 1 л яблочного сока, 3 апельсина, 1 лимон, 0,5 стакана сахара, 2 стакана кусочков льда.

Способ приготовления:

Апельсины и лимон очистить и нарезать дольками. Выложить цитрусовые в емкость, залить яблочным соком, смешанным с сахаром. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки. Из готовой смеси вынуть дольки лимонов и апельсинов, отвар процедить и остудить. Разложить фрукты по креманкам, добавить кусочки льда, залить отваром.

Сладкие яичные клецки

Время приготовления 15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 3 ст. ложки муки, 3 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 0,5 стакана сметаны, вода.

Способ приготовления:

Яйца растереть с маслом, добавить муку, сахар и сметану, замесить тесто. В емкость налить кипящую воду и аккуратно с помощью десертной ложки опускать в нее клецки. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Рисовое суфле

Время приготовления 30 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 стакан любого риса, 1 стакан виноградного сока, 200 г кураги, 8 г желатина, 2 ст. ложки сахара, 1 стакан воды.

Способ приготовления:

Рис промыть, отварить до полуготовности в подсоленной

воде, воду слить. Курагу размочить и нарезать кусочками, желатин замочить в холодной воде. Рис выложить в емкость, добавить сахар, виноградный сок, кусочки кураги, разбухший желатин. Аккуратно перемешать и поставить емкость на верхнюю решетку пароварки.

Малиновые пирожные

Время приготовления 10 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 стакан малины, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки сахарной пудры, 100 г слоеного печенья.

Способ приготовления:
Малину вымыть, отделить от плодоножек. Печенье накрошить руками, сметану охладить и взбить с сахаром в пышную пену. Взять 4 креманки или широких стакана, разложить в каждый по 1 ст. ложке взбитой сметаны, сверху высыпать понемногу крошек печенья, опять слой сливок и печенье. Добавить в каждый стакан целые ягоды малины, засыпать сахарной пудрой. Поставить стаканы на верхнюю решетку пароварки.
Подавать на стол в горячем или холодном виде.

Халва ореховая

Время приготовления 50 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 1 стакан очищенных ядер грецких орехов, 100 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 2 стакана молока, 2 ст. ложки крахмала, 0,3 ч. ложки корицы.

Способ приготовления:
1 стакан молока смешать с сахаром и корицей и поставить в емкости на среднюю решетку пароварки на 10 мин. В другом стакане холодного молока развести крахмал, перелить в емкость с молочным сиропом и поставить в пароварку еще на 10 мин. Ядра грецких орехов разломать пополам, обжарить на сливочном масле до темно-коричневого цвета и добавить в емкость с горячей смесью. Вернуть емкость в пароварку еще на 30 мин. Готовую халву тщательно перемешать, вылить на блюдо и посыпать корицей.

Подавать на стол в горячем виде.

Приложения

Лосось с болгарским перцем

Рыба паровая классическая

Говядина с пряниками

Котлеты куриные с овощами

Фаршированные маринованные перцы

Свинина по-русски

Салат картофельный с сельдью

Суфле творожное